হঠযোগ-সাধন

বা

হঠ-দীপিকা

৺সুরেন্দ্রমোহন ভট্টাচার্য্য

অনূদিত

চতুর্থ সংস্করণ

(পঞ্চম সহস্র)

কলিকাতা।

পাল ব্রাদার্স এণ্ড কোং

৭নং শিবকৃষ্ণ দাঁ লেন, - জোড়াসাঁকো

৩৪

মূল্য ২৲ মাত্র।

দ্বিতীয়োপদেশঃ ।

তৃতীয়োপদেশঃ।

চতুর্থোপদেশঃ ।

সূচিপত্র সম্পূর্ণ।

হঠযোগ-প্রদীপিকা

হঠযোগ-সাধন।

[হঠদীপিকা।]

প্রথমোপদেশঃ। *

মঙ্গলাচরণম্।

শ্রীআদিনাথায় নমোঽস্তু তস্মৈ
যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা।
বিভ্রাজতে প্রোন্নতরাজযোগ-
মারোঢ়ুমিচ্ছোরধিরোহণীব॥

গুরুং নত্বা শিবং সাক্ষাদ্ব্রহ্মানন্দেন তন্যতে।
হঠপ্রদীপিকা-জ্যোৎস্না যোগমার্গপ্রকাশিকা॥১॥

ইদানীন্তনানাং সুবোধার্থমস্যাঃ
সুবিজ্ঞায় গোরক্ষসিদ্ধান্তহার্দ্দম।
যথা মেরুশাস্ত্রিপ্রমুখ্যাভিযোগাৎ
স্ফুটং কথ্যতেঽত্যন্তগূঢ়োঽপি ভাবঃ॥২॥

মুমুক্ষুজনহিতার্থং রাজযোগদ্বারা কৈবল্যফলাং হঠদীপিকাং বিধিৎসুঃ পরম-কারুণিকঃ স্বাত্মারামযোগীন্দ্রস্তৎপ্রত্যূহনিবৃত্তয়ে হঠযোগপ্রবর্ত্তক-শ্রীমদাদিনাথ-

---

* এই গ্রন্থ চারিটী উপদেশে পূর্ণ। গ্রন্থকর্ত্তা উপদেশকে ভাগস্বরূপে ব্যবহার করিয়াছেন। ভাগকে পরিচ্ছেদ না বলিয়া উপদেশশব্দে অভিহিত করা হইয়াছে। অন্যান্য গ্রন্থে যাহা পরিচ্ছেদ,—এই গ্রন্থে তাহাই উপদেশ।

নমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং তাবদাচরতি—শ্রীআদিনাথায়েত্যাদিনা। তস্মৈ শ্রীআদিনাথায় নমোঽস্ত্বিত্যন্বয়ঃ। আদিশ্চাসৌ নাথশ্চ আদিনাথঃ সর্ব্বেশ্বরঃ শিব ইত্যর্থঃ। শ্রীমান্ আদিনাথঃ, তস্মৈ শ্রীআদিনাথায়। শ্রীশব্দ আদির্যস্য সঃ শ্রীআদিঃ শ্রীআদিশ্চাসৌ নাথশ্চ শ্রীআদিনাথঃ তস্মৈ শ্রীআদিনাথায়, শ্রীনাথায় বিষ্ণবে ইতি বার্থঃ। শ্রীআদিনাথায়েত্যত্র যণাভাবস্তু "অপি মাষং মষং কুর্য্যাচ্ছন্দোভঙ্গং ত্যজেদ্গিরা"মিতি ছন্দোবিদাং সম্প্রদায়াদুচ্চারণসৌষ্ঠবাচ্চেতি বোধ্যম্। বস্তুতস্তু অসংহিতপাঠস্বীকারাপেক্ষয়া শ্রীআদিনাথায়েতি পাঠস্বীকারেঽপ্রবৃত্তনিত্যবিধ্যুদ্দেশ্যতাবচ্ছেদকানাক্রান্তত্বেন পরিনিষ্ঠিতত্বসম্ভবাৎ। সম্প্রত্যুদাহৃতদৃষ্টান্তদ্বয়স্যাপী-দৃগ্বিষয়বৈষম্যান্নিত্যসাহিত্যভঙ্গজনিতদোষস্য শাব্দিকানমুমতত্বাচ্চাসংসৃষ্টবিধেয়াংশতাকপদোষস্য সাহিত্যকারৈরুক্তত্বেঽপি ক্বচিত্তৈরপি স্বীকৃতত্বেন শাব্দিকাচার্য্যৈরেকাজিত্যাদৌ কর্ম্মধারয়স্বীকারেণ সর্ব্বথানাদৃতত্বাচ্চ লঘবাতিশয় ইতি সুধিয়ো বিভাবয়ন্তু। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু প্রার্থনায়াং লোট্। তস্মৈ কস্মৈ ইত্যপেক্ষায়ামাহ—যেনেতি। যেন আদিনাথেন উপদিষ্টা গিরিজায়ৈ হঠযোগবিদ্যা হশ্চ ঠশ্চ হঠৌ সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়োর্যোগঃ হঠযোগঃ এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগ ইতি হঠযোগলক্ষণং সিদ্ধম্। তথাচ উক্তং গোরক্ষনাথেন সিদ্ধসিদ্ধান্তপদ্ধতৌ—"হকারঃ কীর্ত্তিতঃ সূর্য্যষ্ঠকারশ্চন্দ্র উচ্যতে। সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্যোগাদ্ধঠযোগো নিগদ্যত" ইতি। তৎপ্রতিপাদিকা বিদ্যা হঠযোগবিদ্যা হঠযোগশাস্ত্রমিতি যাবৎ। গিরিজায়ৈ আদিনাথকৃতো হঠবিদ্যোপদেশো মহাকালযোগশাস্ত্রাদৌ প্রসিদ্ধঃ। প্রকর্ষেণ উন্নতঃ প্রোন্নতঃ মন্ত্রযোগহঠযোগাদীনামধরভূমীনামুত্তরভূমিত্বাদ্রাজযোগস্য প্রোন্নতত্বম্। রাজযোগশ্চ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণোঽসম্প্রজ্ঞাতযোগঃ। তমিচ্ছোস্মুমুক্ষোরধিরোহিণীব অধিরুহ্যতেঽনয়েত্যধিরোহিণী নিঃশ্রেণীব বিভ্রাজতে বিশেষেণ ভ্রাজতে শোভতে যথা প্রোন্নতসৌধমারোঢুমিচ্ছোরধিরোহণ্যনায়াসেন সৌধপ্রাপিকা ভবতি এবং হঠদীপিকাপি প্রোন্নত-রাজযোগমারোঢুমিচ্ছোরনায়াসেন রাজযোগপ্রাপিকা ভবতীতি উপমালঙ্কারঃ। ইন্দ্রবজ্রাখ্যং বৃত্তম্ ॥১॥

হঠদীপিকা।

কার্য্যারম্ভে নির্ব্বিঘ্নে কার্য্য-পরিসমাপ্তি-কামনায় হঠযোগবিদ্যা-প্রকাশেচ্ছু মহাযোগী স্বাত্মারাম যোগীন্দ্র হঠযোগের আদিগুরু শ্রীমদাদিনাথের নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন।—আত্মারাম যোগীন্দ্র মুমুক্ষু জনগণের হিতার্থে কৈবল্যফলপ্রদ* হঠদীপিকা নামক গ্রন্থ প্রণয়ন-কামনায় শ্রীমদাদিনাথ শঙ্করকে প্রণাম করিতেছেন। আদিনাথ শঙ্করই পার্ব্বতীকে প্রথমে এই গুহ্যাতিগুহ্য হঠযোগবিদ্যা উপদেশ করিয়াছিলেন; অতএব হঠযোগবিদ্যা প্রকাশের পূর্ব্বে সেই আদিগুরু ত্রিলোচন শঙ্করকে নমস্কার করাই কর্ত্তব্য। হঠযোগ অর্থে প্রাণায়াম বুঝিতে পারা যায়;—কেননা, 'হ' শব্দে 'সূর্য্য' এবং 'ঠ' শব্দে 'চন্দ্র';—হ ও ঠ যোগ অর্থাৎ প্রাণ ও অপানের যোগরূপ প্রাণায়াম বুঝিতে পারা যায়। এইজন্যই হঠযোগকে রাজযোগের কারণ বলা হয়। শ্রীমদাদিনাথ শঙ্কর শঙ্করীর নিকট এই

---

* বাহ্য ও অন্তঃপ্রকৃতি বশীভূত করিয়া আত্মার ব্রহ্মভাব প্রকাশ করাই যোগের উদ্দেশ্য। সেই চরম ফললাভই কৈবল্য; মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

> "যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ ॥১॥
> তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানম্ ॥" ২॥
> পুরুষার্থশূন্যানাং গুণানাং প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যং
> স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিতিশক্তেরিতি।

দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শন ইত্যাদি বৃত্তিসকল অন্তঃকরণদর্পণে উপস্থিত হইলে, তাহা আত্মায় যাইয়া প্রতিবিম্বিত হয়; সুতরাং আত্মা তখন বৃত্তির আকার গ্রহণ করেন, "বৃত্তি-সারূপ্যম্"। কোনও উপায়ে ঐ বৃত্তিসকলকে অন্তঃকরণদর্পণে উপস্থিত হইতে না দিলে আর আত্মা অন্যরূপের প্রতিবিম্ব গ্রহণ করিতে পারেন না। তখন আত্মার স্বরূপে প্রতিষ্ঠা হয়; নিজের স্বাভাবিক অবস্থায় অবস্থান ঘটে;—ইহাই কৈবল্য বা কেবলভাব। অথবা এরূপও বলা যায়,—ভোগ ও অপবর্গ, এই দুইটী সম্পাদন করাই গুণময়ী প্রকৃতির অধিকার। সেই দুইটিই পুরুষের প্রয়োজনীয় বলিয়া পুরুষার্থ। ভোগ দেওয়ার পর যখন গুণময়ী প্রকৃতি শুদ্ধসত্ত্বভাবে পরিণত হইয়া একাগ্রভাবে আত্মদর্শন করে, অন্য কিছু দর্শন করে না, তখন প্রকৃতির অধিকার শেষ হয়; সুতরাং আর প্রসবশক্তি থাকে না, প্রতি-প্রসব বা লয়ই ঘটে; কাজেই চিতিশক্তি বা আত্মা তখন কেবল হন্। ইহাই কৈবল্য।

যোগ বিবৃত করিয়াছিলেন ; সুতরাং তিনিই ইহার প্রথম প্রবর্ত্তক ও আদিগুরু ; অতএব এই যোগ বলিবার পূর্ব্বে তাঁহাকেই পুনঃপুনঃ নমস্কার করা বিধেয়। এই হঠযোগবিদ্যা রাজযোগলাভার্থী ব্যক্তিদিগের পক্ষে সোপানস্বরূপ। যেমন কোন সমুন্নত প্রাসাদশিখরে উঠিতে হইলে সোপানদ্বারা অনায়াসে উঠিতে পারা যায়, তদ্রূপ এই হঠযোগ সাহায্যে নির্ব্বিঘ্নে ও অনায়াসে রাজযোগভূমিকায় আরোহণ করিতে পারা যায়। এই গ্রন্থে হঠযোগসাধন প্রণালী উপদেশ করায় এই হঠদীপিকা গ্রন্থ পাঠে অল্লায়াসে, অল্পশ্রমে, এমন কি, অনায়াসে যোগসাধন শিক্ষা করিতে পারা যায় ॥১॥

গুরুনমস্কারঃ।

প্রণম্য শ্রীগুরুং নাথং স্বাত্মারামেণ যোগিনা।
কেবলং রাজযোগায় হঠবিদ্যোপদিশ্যতে ॥২॥

এবং পরমগুরুনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং কৃত্বা বিঘ্নবাহুল্যে মঙ্গলবাহুল্যস্যাপ্যপেক্ষিতত্বাৎ স্বগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরন্নস্য গ্রন্থস্য বিষয়প্রয়োজনাদীন্ প্রদর্শয়তি। শ্রীমন্তং গুরুং শ্রীগুরুং নাথং শ্রীগুরুনাথং স্বগুরুং [illegible] প্রণম্য প্রকর্ষেণ ভক্তিপূর্ব্বকং নত্বা স্বাত্মারামেণ যোগিনা যোগো[illegible]স্যাস্তীতি তেন কেবলং রাজযোগায় কেবলং রাজযোগার্থং হঠবিদ্যোপদিশ্যত ই[illegible]ন্বয়ঃ। হঠবিদ্যায়া রাজযোগ এব মুখ্যং ফলং, ন সিদ্ধয় ইতি কেবলপদস্যাভিপ্রায়ঃ। সিদ্ধয়স্ত্বানুষঙ্গিক্যঃ। এতেন রাজযোগফলসহিতো হঠযোগোঽস্য গ্রন্থস্য বিষয়ঃ। রাজযোগদ্বারা কৈবল্যং চাস্য ফলম্। তৎকামশ্চাধিকারী। গ্রন্থবিষয়য়োঃ প্রতিপাদ্যপ্রতিপাদকভাবঃ সম্বন্ধঃ, গ্রন্থস্য কৈবল্যস্য চ প্রযোজ্যপ্রয়োজকভাবঃ সম্বন্ধঃ। গ্রন্থাভিধেয়স্য সফলযোগস্য কৈবল্যস্য চ সাধ্যসাধনভাবঃ সম্বন্ধ ইত্যুক্তম্ ॥২॥

বহু বিঘ্নের আশঙ্কা প্রযুক্ত মঙ্গলাচরণের আতিশয্য প্রয়োজন,—তজ্জন্য একবার পরমগুরুর নমস্কার করিয়া পুনরপি নিজগুরুকে নমস্কার

স্বরূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন। তদনন্তর আত্মারাম যোগী স্বীয় গুরুকে ভক্তিপূর্ব্বক নমস্কার করিয়া রাজযোগনিরূপণার্থ হঠযোগবিদ্যার উপদেশ করিতেছেন। যাহারা রাজযোগ দ্বারা কৈবল্যরূপ ফলের আকাঙ্ক্ষা করে, তাহারাই এতদ্গ্রন্থের অধিকারী ও তাহারাই এই গ্রন্থোপদেশ দ্বারা কৈবল্য লাভ করিয়া থাকে ॥২॥

গ্রন্থপ্রয়োজনীয়তা।

ভ্রান্ত্যা বহুমতধ্বান্তে রাজযোগমজানতাম্।
হঠপ্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মারামঃ কৃপাকরঃ ॥৩॥

নন্বু মন্ত্রযোগসগুণধ্যাননির্গুণধ্যানমুদ্রাদিভিরেব রাজযোগসিদ্ধৌ কিং হঠবিদ্যোপদেশেনেত্যাশঙ্ক্য ব্যুত্থিতচিত্তানাং মন্ত্রযোগাদিভিঃ রাজযোগাসিদ্ধেহঠযোগাদেব রাজযোগসিদ্ধিং বদন্ গ্রন্থং প্রতিজানীতে—ভ্রান্ত্যেতি। মন্ত্রযোগাদিবহুমতরূপে ধ্বান্তে গাঢ়ান্ধকারে যা ভ্রান্তির্ভ্রমস্তথা। তৈস্তৈরুপায়ৈঃ রাজযোগার্থং প্রবৃত্তস্য তত্র তত্তএব তদলাভাৎ। বক্ষ্যতি চ—বিনা রাজযোগ ইত্যাদিনা। তথা রাজযোগম্ অজানতাং ন জানন্তীত্যজানন্তঃ তেষাম্ অজানতাং পুংসাং রাজযোগাজ্ঞানামিতি শেষঃ। করোতীতি করঃ কৃপায়াঃ করঃ কৃপাকরঃ, কৃপায়া আকর ইতি বা তাদৃশঃ। অনেন হঠদীপিকাকরণে অজ্ঞানুকম্পৈব হেতুরিত্যুক্তম্। স্বাত্মন্যারমতে ইতি স্বাত্মারামঃ, হঠস্য হঠযোগস্য দীপিকেব প্রকাশকত্বাৎ হঠদীপিকা তাম্। অথবা হঠ এব দীপিকা রাজযোগপ্রকাশকত্বাৎ তাং ধত্তে বিধত্তে করোতীতি যাবৎ। স্বাত্মারাম ইত্যনেন জ্ঞানস্য সপ্তমভূমিকাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুক্তম্। তথাচ শ্রুতিঃ—"আত্মক্রীড আত্মরতিঃ ক্রিয়াবানেষ ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠ" ইতি। সপ্ত ভূময়শ্চোক্তা যোগবাশিষ্ঠে—"জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথমা সমুদাহৃতা। বিচারণা দ্বিতীয়া স্যাত্তৃতীয়া তনুমানসা। সত্ত্বাপত্তিশ্চতুর্থী স্যাত্ততোঽসংসক্তিনামিকা। পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী সপ্তমী তুর্য্যগা স্মৃতা ॥" অস্যার্থঃ—শুভেচ্ছা ইত্যাখ্যা যস্যাঃ সা শুভেচ্ছাখ্যা। বিবেকবৈরাগ্যযুতা শমাদিপূর্ব্বিকা তীব্রমুমুক্ষা প্রথমা জ্ঞানস্য ভূমিঃ ভূমিকা স্মৃতা যোগিভিরিতি শেষঃ।১। বিচারণা

শ্রবণমননাভ্যাং দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ।২। অনেকার্থগ্রাহকং মনো যদানেকার্থান্ পরিত্যজ্য সদেকার্থবৃত্তিপ্রবাহবদ্ভবতি তদা তনু মানসং যস্যাং সা তনুমানসা নিদিধ্যাসনরূপা তৃতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাদিতি শেষঃ।৩। ইমাস্তিস্রঃ সাধনভূমিকাঃ। আসু ভূমিষু সাধক ইত্যুচ্যতে। তিসৃভির্ভূমিকাভিঃ শুদ্ধসত্ত্বেঽন্তঃকরণে অহং ব্রহ্মাঽস্মীত্যাকারিকাঽপরোক্ষবৃত্তিরূপা সত্ত্বাপত্তিনামিকা চতুর্থী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। চতুর্থীয়ং ফলভূমিঃ, অস্যাং যোগী ব্রহ্মবিদিত্যুচ্যতে। ইয়ং সম্প্রজ্ঞাতযোগভূমিকা।৪। বক্ষ্যমাণাস্তিস্রোঽসম্প্রজ্ঞাতযোগভূময়ঃ। সত্ত্বাপত্তিসংজ্ঞিকায়াং ভূমাবুপস্থিতাসু সিদ্ধিষু অসংসক্তস্যাসংসক্তিনামিকা পঞ্চমী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। অস্যাং যোগী স্বয়মেব ব্যুত্তিষ্ঠতে। এতাং ভূমিং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বর ইত্যুচ্যতে।৫। পরমব্রহ্মাতিরিক্তমর্থং ন ভাবয়তি যস্যাং সা পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। অস্যাং যোগী পরপ্রবোধিত এব ব্যুত্থিতো ভবতি। এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরীয়ানিত্যুচ্যতে।৬। তুর্য্যগা নাম সপ্তমী ভূমিঃ স্মৃতা। অস্যাং যোগী স্বতঃ পরতো বা ন ব্যুত্থানং প্রাপ্নোতি। এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুচ্যতে।৭। তত্র প্রমাণভূতা শ্রুতিরত্রৈবোক্তা পূর্ব্বম্. অয়মেব জীবন্মুক্ত ইত্যুচ্যতে, স এবাত্র স্বাত্মরামপদেনোক্ত ইত্যলং বহূক্তেন ॥৫॥

মন্ত্রযোগ, সগুণ-নির্গুণ-ধ্যান এবং মুদ্রাদি এই সকল দ্বারা রাজযোগ সিদ্ধি হইতে পারে; অতএব হঠযোগ উপদেশের প্রয়োজন কি? *

---

* শাস্ত্রমতে যোগের চারিটী পথ বা চারিপ্রকার পদ্ধতিতে যোগ সাধনা হইয়া থাকে। সেই চারিপ্রকারে বিভক্ত যোগপথের নাম যথা,—

মন্ত্রো যোগো লয়শ্চৈব রাজযোগো হঠস্তথা।
যোগশ্চতুর্ব্বিধঃ প্রোক্তো যোগিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ।

মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, রাজযোগ ও হঠযোগ—এই চারি প্রকার যোগের ভিন্ন ভিন্ন পথগুলি ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন মহাযোগী দ্বারা আবিষ্কৃত হইয়াছে।

মন্ত্রযোগ,—প্রণব প্রভৃতি মন্ত্র জপ করিতে করিতে যে মনোলয় হয়, তাহার নাম মন্ত্রযোগ। দেবতা আরাধনা করিতে করিতে মনোলয় হইলে, তাহাও মন্ত্রযোগ। ভৃগু, কাশ্যপ, প্রচেতা, দধীচি, ঔর্ব্ব, জমদগ্নি প্রভৃতি ইহার উপদেষ্টা।

লয়যোগ,—বেদব্যাস প্রভৃতি কয়েকজন মহর্ষি লয়যোগের প্রথম সাধক। তাঁহারা শরীরস্থ নবচক্রে (নাড়ীগ্রন্থি স্থলে) চিত্ত লয় করিয়া ঐশ্বর্য্য ও মোক্ষলাভ করিয়াছিলেন। এই লয়যোগের উদ্দেশ্য,—শক্তিদ্বয় পরিচালনপূর্ব্বক মধ্যশক্তি নামক শক্তিবিশেষকে উদ্বোধিত করা। উল্লিখিত মহাত্মগণ বলেন, প্রত্যেক মানবদেহে তিন প্রকার শক্তি আছে;—একটির নাম উর্দ্ধশক্তি, আর একটির নাম অধঃশক্তি এবং অন্যটির নাম মধ্যশক্তি। এই শক্তিত্রয়ের মধ্যে উর্দ্ধশক্তির নিপাতন দ্বারা অধঃশক্তির সংযোগে মধ্যশক্তিকে প্রবুদ্ধ বা উদ্‌বুদ্ধ করিলে সাত্ত্বিক প্রবাহের অর্থাৎ সাত্ত্বিক আনন্দের প্রাচুর্য্য উপলব্ধি হইয়া থাকে। যোগীরা সেই আনন্দে সমাহিত হইয়া ঐশ্বর্য্য ও মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন; এই যোগে আসন ও প্রাণায়ামাদি যোগের উৎকট অঙ্গ সকল অভ্যস্ত না করিলেও হয়। উর্দ্ধশক্তির নিপাতন ও অধঃশক্তির সঙ্কোচ ধ্যানবলেই সাধিত হইয়া থাকে।

রাজযোগ,—দত্তাত্রেয় প্রভৃতি কয়েকজন মহাত্মা ইহার প্রথম সাধক। মন ও শরীরস্থ বায়ু স্থির বা নিশ্চল করাই ইহার প্রধান অঙ্গ। প্রাণায়ামাদির দ্বারা তাহা সুসিদ্ধ হইয়া থাকে।

হঠযোগ,—হঠযোগ দুই প্রকার। গোরক্ষ নামক জনৈক যোগী এবং প্রাচীন মার্কণ্ডেয় মুনি হঠযোগের প্রধান অনুষ্ঠাতা। গোরক্ষ মুনি যে প্রক্রিয়া অবলম্বনে হঠযোগ করিয়াছিলেন এবং সিদ্ধ হইয়াছিলেন, মার্কণ্ডেয় মুনি ঠিক সেইরূপ প্রক্রিয়ায় বা সেইরূপ অনুষ্ঠানে সিদ্ধ হন্ নাই। ইনি অন্য সুপন্থা উদ্ভাবন করিয়াছিলেন। সেই জন্যই শাস্ত্রে হঠযোগকে দুই প্রকার বলা হইয়াছে। যথা—

দ্বিধা হঠঃ স্যাদেকস্তু গোরক্ষাদিসুসাধিতঃ,
অন্যো মৃকণ্ডুপুত্রাদ্যৈঃ সাধিতো হঠসংজ্ঞকঃ॥

গোরক্ষমুনির মতে যোগাঙ্গ ছয়টি, কিন্তু মার্কণ্ডেয় মতে আটটি। পতঞ্জলি প্রভৃতি আট অঙ্গের কথাই বলিয়াছেন।

এখন হঠযোগকে রাজযোগের সোপানস্বরূপ বলা হইয়াছে এই জন্য যে, প্রাণায়ামাদি যাহা কিছু রাজযোগের কর্ত্তব্য, তাহা হঠযোগেরই অন্তর্গত; এবং ইহার অনুষ্ঠানে যে সকল কার্য্য ও ঐশ্বর্য্যলাভ হয়, তাহাতে রাজযোগে সিদ্ধিলাভ স্বয়ং উপস্থিত হইয়া থাকে।

এইরূপ প্রশ্ন হইতে পারে; সেই আশঙ্কায় বলিতেছেন, যাহাদিগের চিত্ত শান্ত হয় নাই, তাহাদিগের রাজযোগে সিদ্ধিলাভ করিবার উপায় নাই। হঠযোগ দ্বারা চিত্ত শান্ত হইলে, তবে রাজযোগ সিদ্ধি হইয়া থাকে। সেই জন্যই হঠদীপিকার গ্রন্থকর্ত্তা গ্রন্থপ্রারম্ভে প্রতিজ্ঞা করিতেছেন,—মুক্তি-সাধন-বিষয়ে মন্ত্রযোগাদি বহুবিধ মত প্রচলিত আছে, কিন্তু তাহা প্রগাঢ় অন্ধকারময়। ঐ মত সকল গ্রহণ করিয়া কার্য্য করিলে ফললাভের প্রত্যাশা নাই। অতএব রাজযোগানভিজ্ঞ জনগণের হিতার্থে কৃপাপরায়ণ স্বাত্মারামযোগী এই হঠদীপিকা নামক গ্রন্থ প্রচার করিতেছেন। এই গ্রন্থ রাজযোগ প্রকাশের দীপস্বরূপ, এবং সেই জন্যই ইহার নাম 'হঠদীপিকা' রক্ষিত হইয়াছে। যোগবাশিষ্ঠে সপ্তবিধ জ্ঞানভূমি উক্ত হইয়াছে। প্রথমা শুভেচ্ছা; দ্বিতীয়া বিচারণা; তৃতীয়া তনুমানসা; চতুর্থী সত্তাপত্তি; পঞ্চমী অসংসক্তিকা; ষষ্ঠী পরার্থাভাবিনী; এবং সপ্তমী তুর্য্যগা। যাহারা জ্ঞান লাভে ইচ্ছুক হয়, তাহাদিগের প্রথমতঃ সর্ব্বপ্রকার শুভেচ্ছা অর্থাৎ শমদমাদিপূর্ব্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া মুক্তিলাভের কামনা জন্মে, এইজন্য প্রথমা জ্ঞানভূমিকে শুভেচ্ছা বলিয়া অভিহিত করা হয়। তদনন্তর শ্রবণ-মননাদি দ্বারা বিচারশক্তি উপস্থিত হয়, কাজেই দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমির নাম বিচারণা রাখা হইয়াছে। মন সতত বহু বিষয়ে আসক্ত থাকে, সেই সমুদয় বিষয় হইতে মনকে যখন প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া, একমাত্র সৎস্বরূপে অনুরক্ত করা হয়, তখনই নিদিধ্যাসনাদি হইয়া থাকে, ইহাকেই তনুমানসা নাম্নী তৃতীয়া জ্ঞানভূমি বলা যায়। উক্ত ত্রিবিধ অবস্থা সাধনভূমি স্বরূপ,—যাহারা উক্তরূপ সাধনে নিরত থাকেন, তাঁহারাই সাধক। এই ত্রিবিধ অবস্থা দ্বারা যাঁহাদিগের অন্তঃকরণ বিশুদ্ধ হইয়াছে, তাঁহাদিগের 'আমিই ব্রহ্ম' এইরূপ অপরোক্ষ বৃত্তিরূপ

জ্ঞান উপস্থিত হয়; চতুর্থী জ্ঞানভূমি, সত্তাপত্তি উহাকেই বলে। এই জ্ঞানভূমিতে অবস্থিত যোগীকে ব্রহ্মবিদ্ বলা যায়। বক্ষ্যমাণ ত্রিবিধ জ্ঞানভূমিতে অসম্প্রজ্ঞাত যোগ হয়—পরে সত্তাপত্তি নাম্নী চতুর্থী জ্ঞানভূমিতে সিদ্ধ হইলে সাধক সর্ব্ববিষয়ে অসংসক্ত হয়। ইহাই অসংসক্তিকা নাম্নী পঞ্চমী জ্ঞানভূমি। এই অবস্থা প্রাপ্ত হইলে যোগী স্বয়ং উত্থিত হইয়া থাকে। এই জ্ঞানভূমিপ্রাপ্ত যোগীদিগকে ব্রহ্মবিদ্ বলে। যে অবস্থাতে মনে পরব্রহ্মাতিরিক্ত ভাবনা হয় না, তাহাই পদার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমি। যোগিগণের এই অবস্থাতে পরব্রহ্মের জ্ঞান হয়। এতাদৃশ জ্ঞানপ্রাপ্ত হইলে, যোগী ব্রহ্মজ্ঞানিশ্রেষ্ঠ হইয়া থাকেন। তুর্য্যাগা নাম্নী সপ্তমী জ্ঞানভূমিতে উপস্থিত যোগীর স্বতঃ কিংবা পরতঃ কোন প্রকারেই চিত্তচাঞ্চল্য উপস্থিত হয় না। যে যোগী এইরূপ অবস্থাপন্ন, তিনি স্বাত্মারাম শব্দে অভিহিত হইয়া থাকেন ॥৩॥

হঠবিদ্যাপ্রশংসা।

হঠবিদ্যাং হি মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যা বিজানতে।
স্বাত্মারামোঽথবা যোগী জানীতে তৎপ্রসাদতঃ ॥৪॥

মহৎসেবিতত্বাদ্ধঠবিদ্যাং প্রশংসন্ স্বস্যাপি মহৎসকাশাদ্ধঠবিদ্যালাভাদ্গৌরবং দ্যোতয়তি—হঠবিদ্যাং হীতি। হীতি প্রসিদ্ধম্। মৎস্যেন্দ্রশ্চ গোরক্ষশ্চ তৌ আদ্যৌ যেষাং তে মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যাঃ, আদ্যশব্দেন জালন্ধরনাথভর্তৃহরিগোপীচন্দ্রপ্রভৃতয়ো গ্রাহ্যাঃ। তে হঠবিদ্যাং হঠযোগবিদ্যাং বিজানতে বিশেষেণ সাধনলক্ষণভেদফলৈর্জ্জানন্তীত্যন্বয়ঃ। স্বাত্মারামঃ স্বাত্মারামনামা। অথবাশব্দঃ সমুচ্চয়ে। যোগী যোগবান্ তৎপ্রসাদতঃ গোরক্ষপ্রসাদাজ্জানীত ইত্যন্বয়ঃ। পরমমহতা ব্রহ্মণাপীয়ং বিদ্যা সেবিতেত্যত্র যোগিযাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিঃ, "হিরণ্যগর্ভো যোগস্য বক্তা নান্যঃ পুরাতনঃ"। বক্তৃত্বং চ মানসব্যাপারপূর্ব্বকং ভবতীতি মানসো ব্যাপারোঽর্থাদাগমঃ। তথাচ শ্রুতিঃ "যন্মনসা ধ্যায়তি তদ্বাচা

বদতী'তি। ভগবতেয়ং বিদ্যা ভাগবতান্ উদ্ধবাদীন্ প্রতি উক্তা। শিবস্তু যোগী প্রসিদ্ধ এব, এবঞ্চ সর্ব্বোত্তমৈর্ব্রহ্মবিষ্ণুশিবৈঃ সেবিতেয়ং বিদ্যা। ন চ ব্রহ্মসূত্রকৃতা ব্যাসেন যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ম্; প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যকৃতা ব্যাসেন যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ং, প্রকৃত্যস্বাতন্ত্র্যবিত্তির্ভেদাংশমাত্রস্য নিরাকরণাৎ; ন তু ভাবনাবিশেষরূপযোগস্য, ভাবনায়াশ্চ সর্ব্বসম্মতত্বাৎ তাং বিনা সুখস্যাপ্যসম্ভবাৎ। তথোক্তং ভগবদ্গীতাসু—"নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্য ন চাযুক্তস্য ভাবনা। ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখ" মিতি। নারায়ণতীর্থৈরপ্যুক্তং—"স্বাতন্ত্র্যসত্যত্বমুখং প্রধানে সত্যঞ্চ চিদ্ভেদগতং চ বাক্যৈঃ। ব্যাসো নিরাচষ্ট ন ভাবনাখ্যং যোগং স্বয়ং নির্ম্মিতব্রহ্মসূত্রৈঃ॥" "অপি চাত্মপ্রদং যোগং ব্যাকরোন্মতিমান্ স্বয়ম্। ভাষ্যাদিষু ততস্তত্র আচার্য্যপ্রমুখৈর্ম্মতঃ॥ মতো যোগো ভগবতা গীতায়ামধিকোঽন্যতঃ। কৃতঃ শুকাদিভিস্তস্মাদত্র সন্তোঽতিসাদরাঃ॥" ইতি। "বেদেষু যজ্ঞেষু তপঃসু চৈব দানেষু যৎ পুণ্যফলং প্রদিষ্টম্। অত্যেতি তৎ সর্ব্বমিদং বিদিত্বা যোগী পরং স্থানমুপৈতি চাদ্য" মিতি ভগবদুক্তেঃ। কিং বহুনা, "জিজ্ঞাসুরপি যোগস্য শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্তত" ইতি বদতা যোগজিজ্ঞাসোরপ্যোৎকৃষ্ট্যং বর্ণিতং কিমুত যোগিনঃ? নারদাদিভক্তশ্রেষ্ঠৈর্যাজ্ঞবল্ক্যাদিজ্ঞানিমুখ্যৈশ্চাস্যাঃ সেবনাদ্ভক্তজ্ঞানিনামপ্যবিরুদ্ধেত্যুপরম্যতে॥৪॥

হঠযোগবিদ্যাই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বিদ্যা, এইজন্যই পুরাকালে প্রাচীন যোগিগণ এই বিদ্যার সেবা করিতেন। মৎস্যেন্দ্র, গোরক্ষ, জালন্ধরনাথ, ভর্ত্তৃহরি, গোপীচন্দ্র প্রভৃতি মহাযোগীরা এই হঠযোগবিদ্যার সাধন, লক্ষণ ও ফলাদি উত্তমরূপ অবগত আছেন। গোরক্ষের প্রসাদে স্বাত্মারাম যোগী এই হঠযোগ জানিতে পারিয়াছেন। যাজ্ঞবল্ক্য-স্মৃতিতে লিখিত আছে যে, হিরণ্যগর্ভই এই যোগের বক্তা, তিনি ব্যতীত অপর কেহ প্রাচীন হঠযোগের বক্তা ছিলেন না। ব্রহ্মাও এই বিদ্যার সেবা করিতেন। ভক্তিপরায়ণ উদ্ধবাদিকে ভগবান্ বিষ্ণু এই যোগ শিক্ষা দিয়াছিলেন। মহাদেব পরমযোগী, ইহা চিরপ্রসিদ্ধ; সুতরাং ব্রহ্মা, বিষ্ণু

ও মহেশ্বর হঠযোগী বলিয়াই প্রতীতি হয়। ব্রহ্মসূত্রকার ব্যাসদেবও এই বিদ্যা অস্বীকার করেন নাই,—যেহেতু প্রকৃতির অস্বাতন্ত্র্যবাদীরা ভেদাংশমাত্রের অস্বীকার করেন, তাঁহারা ভাবনাবিশেষ অস্বীকার করেন না। ভাবনার সর্ব্বসম্মতত্ব ব্যতিরেকে সুখের সম্ভাবনা নাই। ভগবদ্গীতাতে উক্ত হইয়াছে যে, অযুক্ত ব্যক্তির বুদ্ধি ও ভাবনা নাই, এবং যাহারা ভবনাবিহীন, তাহাদিগের শান্তি নাই ও অশান্ত ব্যক্তির সুখ হইতে পারে না। নারায়ণতীর্থ বলিয়া থাকেন যে, ব্যাসদেব প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্য খণ্ডন করিয়া স্বয়ং ব্রহ্মসূত্রীয় বাক্যে যোগ নিরূপণ করিয়াছেন। মতিমান্ ব্যাসদেব স্বকীয় গ্রন্থে আত্মজ্ঞানপ্রদ যোগ বিবৃত করিয়াছেন এবং আচার্য্যগণ ভাষ্যাদি শাস্ত্রে তাহাই স্বীকার করিয়া গিয়াছেন। পরন্তু গীতায় স্বয়ং ভগবান্ যোগ স্বীকার করিয়াছেন, এবং শুকাদি মুনিগণ যোগসাধনা করিয়াছেন। ভগবান্ বলিয়াছেন— বেদাধ্যয়ন, যজ্ঞানুষ্ঠান, তপশ্চরণ ও দানে যে পুণ্য সঞ্চয় হয়, সেই সকল পুণ্য অতিক্রম করিয়া যোগী পরমপদ প্রাপ্ত হন্। ভগবান্ যোগজিজ্ঞাসুর উৎকৃষ্টতাসম্বন্ধে বলিয়াছেন, সুতরাং যোগীদিগের শ্রেষ্ঠতা বর্ণনা করা নিষ্প্রয়োজন। নারদাদি ঋষি এবং যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি যোগিগণ যোগ সাধনদ্বারাই ভক্তিপ্রধান হইয়াছিলেন ॥ ৪ ॥

সিদ্ধনামানি।

শ্রীআদিনাথমৎস্যেন্দ্রশাবরানন্দভৈরবাঃ।
চৌরঙ্গী-মীন-গোরক্ষ-বিরূপাক্ষ-বিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

হঠযোগপ্রবৃত্তিং জনয়িতুং হঠবিদ্যয়া প্রাপ্তৈশ্বর্য্যান্ সিদ্ধানাহ—শ্রীআদিনাথেত্যাদিনা। আদিনাথঃ শিবঃ সর্ব্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ। ততো নাথসম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি। মৎস্যেন্দ্রাখ্যশ্চ আদিনাথশিষ্যঃ।

অত্রৈবং কিংবদন্তী।—কদাচিদাদিনাথঃ কস্মিংশ্চিদ্দ্বীপে স্থিতঃ। তত্র বিজনমিতি মত্বা গিরিজায়ৈ যোগমুপদিষ্টবান্। তীরসমীপ-নীরস্থঃ কশ্চন মৎস্যঃ তং যোগোপদেশং শ্রুত্বা একাগ্রচিত্তো নিশ্চলকায়োঽবতস্থে। তং তাদৃশং দৃষ্ট্বানেন যোগঃ শ্রুত ইতি তং মত্বা কৃপালুরাদিনাথো জলেন প্রোক্ষিতবান্। স চ প্রোক্ষণমাত্রাদ্দিব্যকায়ো মৎস্যেন্দ্রঃ সিদ্ধোঽভূৎ। তমেব মৎস্যেন্দ্রনাথ ইতি বদন্তি। শাবরনামা কশ্চিৎ সিদ্ধঃ। আনন্দভৈরবনামা অন্যঃ। এতেষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। ছিন্নহস্তপাদপুংস্ত্বং হিন্দুস্থানভাষায়াং চৌরঙ্গীতি বদন্তি। কদাচিদাদিনাথাল্লব্ধযোগস্য ভুবং পর্য্যটতো মৎস্যেন্দ্রনাথস্য কৃপাবলোকনমাত্রাৎ কুত্রচিদরণ্যে স্থিতশ্চৌরঙ্গ্যঙ্কুরিতহস্তপাদো বভূব। স চ তৎকৃপয়া সম্প্রাপ্তহস্তপাদোঽহমিতি মত্বা তৎপাদয়োঃ প্রণিপত্য মমানুগ্রহং কুর্ব্বিতি প্রার্থিতবান্। মৎস্যেন্দ্রোঽপি তমনুগৃহীতবান্, তস্যানুগ্রহাচ্চৌরঙ্গীতি প্রসিদ্ধঃ সিদ্ধঃ সোঽভূৎ। মীনো মীননাথঃ গোরক্ষো গোরক্ষনাথঃ বিরূপাক্ষনামা বিলেশয়নামা চ, চৌরঙ্গী-প্রভৃতীনাং দ্বন্দ্বসমাসঃ ॥ ৫ ॥

'হঠযোগে সাধারণের প্রবৃত্তি হউক' এই নিমিত্ত এই বিদ্যায় যাঁহারা সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, তাঁহাদিগের উদাহরণ এই স্থলে প্রদত্ত হইতেছে। অনাদি শঙ্কর স্বয়ং আদিনাথ নামে অবতীর্ণ হইয়াছিলেন, তিনিই হঠযোগি-সম্প্রদায়ের আদি। নাথ-সম্প্রদায়িগণ বলিয়া থাকেন,—শিব হইতেই নাথসম্প্রদায়ের আরম্ভ, এবং মৎস্যেন্দ্র আদিনাথের শিষ্য। কিংবদন্তী আছে যে, এক সময়ে আদিনাথ কোন দ্বীপে অবস্থিত ছিলেন, সেই স্থান নির্জ্জন বিবেচনায় শঙ্করীকে হঠযোগ উপদেশ দিতে লাগিলেন। সেই দ্বীপের তীর সমীপে নীরমধ্যে এক মৎস্য ছিল; ঐ মৎস্য একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চলভাবে অবস্থিতিপূর্ব্বক সেই যোগকথা শ্রবণ করিতে লাগিল। আদিনাথ তাহা দর্শন করিয়া কৃপাপরবশ হইলেন, এবং তদীয় গাত্রে জলপ্রোক্ষণ করিলেন। তাহাতে সেই

মৎস্ত দিব্য পুরুষের দেহ প্রাপ্ত হইলেন ও যোগসাধনপূর্ব্বক সিদ্ধিলাভ করিলেন;—এই জন্তই তাঁহার নাম মৎস্তেন্দ্র হইয়াছিল। উক্ত আদিনাথ, মৎস্তেন্দ্র, শাবর, আনন্দভৈরব, চৌরঙ্গী * মীননাথ, গোরক্ষনাথ, বিরূপাক্ষ ও বিলেশয় এবং বক্ষ্যমাণ ব্যক্তিগণ হঠযোগদ্বারা ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়াছিলেন ॥ ৫॥

মন্থানো ভৈরবো যোগী সিদ্ধির্ব্বদ্ধশ্চ কন্থড়িঃ।
কোরণ্টকঃ স্বরানন্দঃ সিদ্ধপাবশ্চ চর্পটিঃ ॥ ৬ ॥
কানেরী পূজ্যপাদশ্চ নিত্যনাথো নিরঞ্জনঃ।
কপালী বিন্দুনাথশ্চ কাকচণ্ডীশ্বরাহ্বয়ঃ ॥ ৭ ॥
অ[আ]ল্লামঃ প্রভু[পণ্ড]দেবশ্চ ঘোড়া চোলী চ টিন্টিণিঃ।
ভানুকো নারদেবশ্চ খণ্ডঃ কাপালিকস্তথা ॥ ৮ ॥
ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠযোগপ্রভাবতঃ।
খণ্ডয়িত্বা কালদণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে ॥ ৯ ॥

মন্থানঃ, ভৈরবঃ, যোগীতি মন্থানপ্রভৃতীনাং সর্ব্বেষাং বিশেষণম্ ।৬। কাকচণ্ডীশ্বর ইত্যাহ্বয়ো নাম যস্য চ তথা অন্যে স্পষ্টাঃ। তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে ॥ ৭ ॥ ইতি পূর্ব্বোক্তা আদয়ো যেষাং তে তথা। আদিশব্দেন তারানাথাদয়ো গ্রাহ্যাঃ। মহান্তশ্চ তে সিদ্ধাশ্চ অপ্রতিহতৈশ্বর্য্যা ইত্যর্থঃ। হঠযোগস্য প্রভাবাৎ

* হিন্দিভাষাতে ছিন্নহস্ত, ছিন্নপাদ ও পুংস্ত্ববিহীনকে চৌরঙ্গী বলে। আদিনাথের নিকটে যোগসিদ্ধি লাভ করিয়া এক সময়ে মৎস্তেন্দ্র ভ্রমণ করিতে করিতে এক অরণ্যমধ্যে এক চৌরঙ্গীকে দেখিতে পান, এবং তৎপ্রতি কৃপাবলোকন করেন, তাহাতেই তাহার হস্তপদাদি উৎপন্ন হয়। চৌরঙ্গী বুঝিতে পারিল যে, যো[illegible] তাহার হস্তপদ অঙ্কুরিত হইয়াছে। সে ইহা বুঝিতে পারিয়া যোগীর পদতলে পুনঃ পুনঃ প্রণত হইয়া অনুগ্রহ প্রার্থনা করিল। মৎস্তেন্দ্র অনুগ্রহ করিয়া তাহাকে যোগশিক্ষা প্রদান করিয়াছিলেন, এবং চৌরঙ্গীও সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিয়া প্রসিদ্ধ যোগী হইয়াছিলেন।

সামর্থ্যাদিতি হঠযোগপ্রভাবতঃ। পঞ্চম্যান্তমিদ্। "কালো মৃত্যুঃ তস্য দণ্ডনং দণ্ডঃ দেহপ্রাণবিয়োগানুকূলো ব্যাপারঃ তং খণ্ডয়িত্বা ছিত্ত্বা মৃত্যুং জিত্বেত্যর্থঃ। ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে বিচরন্তি বিশেষেণাব্যাহতগত্যা চরন্তীত্যর্থঃ। তদুক্তং ভাগবতে—"যোগেশ্বরাণাং গতিমাহুরন্তর্ব্বহিস্ত্রিলোক্যাঃ পবনান্তরাত্মনা" মিতি॥ ৮।৯॥

মন্থান, ভৈরব, সিদ্ধিনাম, বুদ্ধ, কন্থড়ি, কোরণ্টক, সুরানন্দ, সিদ্ধপাদ, চর্পটি, পূজ্যপাদ কানেরী, নিত্যনাথ, নিরঞ্জন, কপালী, বিন্দুনাথ, কাকচণ্ডীশ্বর, আল্লাম, প্রভুদেব, ঘোড়া, চোলী, টিন্টিণি, ভানুক, নারদেব, খণ্ড, কাপালিক প্রভৃতি সিদ্ধ পুরুষেরা হঠযোগ-প্রসাদে অপ্রতিহত ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া যমদণ্ড খণ্ডনপূর্ব্বক ব্রহ্মাণ্ড-মধ্যে অব্যাহত-গতিতে বিচরণ করিতেছেন। ভাগবতে লিখিত হইয়াছে যে, যোগেশ্বর-গণ অন্তরে ও বাহিরে সর্ব্বত্র বিচরণ করিতে পারেন॥ ৫—৯॥

যোগিজনাশ্রয়ঃ।

অশেষতাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ।
অশেষযোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ॥

হঠস্যাশেষতাপনাশকত্বমশেষযোগসাধকত্বঞ্চ মঠকমঠরূপকেণাহ—অশেষেতি। অশেষাঃ আধ্যাত্মিকাধিভৌতিকাধিদৈবিকভেদেন ত্রিবিধাঃ। তত্রাধ্যাত্মিকং দ্বিবিধং শারীরং মানসং চ। তত্র শারীরং দুঃখং ব্যাধিজম্। মানসং দুঃখং কামাদিজম্। আধিভৌতিকং ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিতম্। আধিদৈবিকং গ্রহাদিজনিতম্। তে চ তে তাপাশ্চ তৈস্তপ্তানাং পুংসাং হঠো হঠযোগঃ সম্যগাশ্রয় ইতি সমাশ্রয়ঃ, আশ্রয় আশ্রয়ভূতো মঠঃ হঠ এব। তথা হঠঃ অশেষযোগযুক্তানাম্ অশেষযোগযুক্তাঃ মন্ত্রযোগ-কর্ম্মযোগাদিযুক্তাস্তেষামাধারভূতঃ কমঠঃ এবং ত্রিবিধতাপতপ্তানাং পুংসাম্ আশ্রয়ো হঠঃ। যথাচ বিশ্বাধারঃ কমঠঃ এবং নিখিলযোগিনামাধারো হঠ ইত্যর্থঃ॥ ১০॥

অশেষ তাপতপ্ত জনগণের হঠযোগ আশ্রয়-মঠস্বরূপ, এবং যোগযুক্ত-ব্যক্তিগণের আধারভূত কূর্ম্মস্বরূপ। জগতীতলে আধ্যাত্মিক আধি-

ভৌতিক ও আধিদৈবিক এই তিন প্রকার তাপ বিদ্যমান আছে। আধ্যাত্মিক তাপ আবার দুই প্রকার,—শারীরিক ও মানসিক। রোগ আদি শারীরিক তাপ, এবং কামাদি দ্বারা মানসিক তাপ জন্মিয়া থাকে। ব্যাঘ্র-সর্পাদিজনিত যে দুঃখ, তাহাই আধিভৌতিক তাপ; আর গ্রহ-বৈগুণ্যাদি জন্য দুঃখকে আধিদৈবিক তাপ বলে। এই ত্রিতাপতপ্ত জীবগণ হঠযোগ আশ্রয় করিলে, তাপ বারণে সক্ষম হয়েন। আর মন্ত্রযোগ কর্ম্মযোগ প্রভৃতি যাঁহারা আশ্রয় করিয়াছেন, তাঁহাদিগের পক্ষেও এই হঠযোগ কূর্ম্মস্বরূপ অর্থাৎ কূর্ম্ম যেমন বিশ্বের আধার, হঠযোগও তদ্রূপ সর্ব্বপ্রকার যোগের আধার ॥ ১০ ॥

হঠবিদ্যায়া গোপ্যত্বম্ ।

হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।
ভবেদ্বীর্য্যবতী গুপ্তা নির্ব্বীর্য্যা তু প্রকাশিতা ॥১১॥

অথাখিলবিদ্যাপেক্ষয়া হঠবিদ্যায়া অতিগোপ্যত্বমাহ—হঠবিদ্যেতি। সিদ্ধিমণিমাদ্যৈশ্বর্য্যমি[illegible] বা সিদ্ধিং কৈবল্যসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্ছতা যোগিনা হঠযোগবিদ্যা পরমত্যন্তং গোপ্যা গোপনীয়া গোপনার্হাস্তীতি। তত্র হেতুমাহ-যতো গুপ্তা হঠাবিদ্যা বীর্য্যবত্যপ্রতিহতৈশ্বর্য্যজননসমর্থা স্যাৎ। কৈবল্যজননসমর্থা কৈবল্যসিদ্ধিজননসমর্থা স্যাৎ। অথ যোগাধিকারী—"জিতাক্ষায় শান্তায় শক্তায় মুক্তৌ, বিহীনায় দোষৈরশক্তায় মুক্তৌ। অহীনায় দোষৈরেতৈরুক্তকত্রে, প্রদেয়ো ন দেয়ো হঠশ্চেতরস্মৈ।" যাজ্ঞবল্ক্যঃ—"বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ। যমৈশ্চ নিয়মৈর্যুক্তঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ। কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরায়ণঃ। গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ। স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতঃ।" ইতি। "শিশ্নোদররতায়ৈব ন দেয়ং বেশধারিণে" ইতি কুত্রচিৎ। অত্র যোগচিন্তামণিকারাঃ—যদ্যপি "ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ পাবনম্। শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্‌যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে" ইত্যাদি পুরাণবাক্যেষু প্রাণিমাত্রস্য

যোগেঽধিকার উপলভ্যতে, তথাপি মোক্ষরূপকং ফলং যোগে বিরক্তস্যৈব ভবতি। অতস্তস্যৈব যোগাধিকার উচিতঃ। তথাচ বায়ুসংহিতায়াম্ "দৃষ্টে তথানুশ্রবিকে বিরক্তং বিষয়ে মনঃ। যস্য তস্যাধিকারোঽস্মিন্ যোগে নান্যস্য কুত্রচিৎ॥" সুরেশ্বরাচার্য্যাঃ—ইহামুত্রবিরক্তস্য সংসারং প্রজিহাসতঃ। জিজ্ঞাসোরেব কস্যাপি যোগেঽস্মিন্নধিকারিতা॥" ইত্যাহুঃ। বুদ্ধৈরপ্যুক্তং—"নৈতদ্দেয়ং দুর্ব্বিনীতায় জাতু, জ্ঞানং গুপ্তং তদ্ধি সম্যক্ ফলায়। অস্থানে হি স্থাপ্যমানৈব বাচাং, দেবী কোপান্নির্দ্দহেন্নোঽচিরায়ে"তি ॥১১॥

যাঁহারা অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি * লাভ করিবার ইচ্ছা করেন এবং মুক্তিলাভে ইচ্ছুক, এই হঠযোগ বিদ্যা তাঁহারা অতি গোপনে রাখিবেন। সর্ব্বত্র প্রকাশ করিলে ইহার বীর্য্যহানি হয় এবং গোপনে রাখিলেই সমধিক বীর্য্যবতী হইয়া কৈবল্য ফলদানে সক্ষম হইয়া থাকে। যাঁহারা জিতেন্দ্রিয়, প্রশান্তচিত্ত, মুমুক্ষু, দোষবিহীন, এই প্রকার ব্যক্তিদিগকে হঠযোগবিদ্যা প্রদান করিবে,—এতদ্ভিন্ন অন্য প্রকার লোককে কদাচ এই বিদ্যা দান করিবে না। যাজ্ঞবল্ক্য ঋষি বলিয়াছেন,—যাঁহারা বিধি-বোধিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করেন, কাম এবং সঙ্কল্পবর্জ্জিত, যমাদি নিয়ম-

*অণিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য বশিত্ব, ঈশিত্ব এবং যত্রকামাবসায়িত্ব; এই অষ্টসিদ্ধি। যোগশাস্ত্রে ইহাকে অষ্ট ঐশ্বর্য্যও বলে।

অণিমা—বৃহৎ শরীরকে যথা ইচ্ছা ক্ষুদ্র, এমন কি অণুর ন্যায় করিবার শক্তি। লঘিমা,—যতটুকু ইচ্ছা ততটুকু পাতলা হইবার শক্তি। প্রাপ্তি—সর্ব্বত্র গমন করিবার ক্ষমতা। প্রাকাম্য—দূরস্থ যে কোন পদার্থকে নিকটে আনয়ন করিবার সামর্থ্য। বশিত্ব—এই শক্তিবলে ভৌতিক পদার্থ (জীব প্রভৃতি) বশীভূত থাকে। ঈশিত্ব—ভৌতিক পদার্থের প্রতি প্রভুত্ব করিবার সামর্থ্য। যত্রকামাবসায়িত্ব—সত্যসঙ্কল্পতা, অর্থাৎ যিনি যত্রকামাবসায়িত্ব ঐশ্বর্য্যসিদ্ধ হইয়াছেন, তিনি ভূত ও ভৌতিক পদার্থ বা ভূত সকলকে বশীভূত বা ভাবান্তরে উপনীত করিতে পারেন; কিন্তু সম্পূর্ণরূপে ব্যত্যয় করিতে পারেন না।

পালনতৎপর সংসারের সকল প্রকার বন্ধন হইতে বিমুক্ত, কৃতবিদ্য, ক্রোধরহিত, সত্যধর্ম্মপরায়ণ, গুরুসেবানিরত, মাতৃপিতৃপরায়ণ, স্বীয়-আশ্রমস্থ, সদাচারনিষ্ঠ এবং সুশিক্ষিত, তাঁহারাই হঠযোগে অধিকারী। যাহারা কেবল বেশধারী এবং শিশ্নোদরপরায়ণ, তাহাদিগকে কদাচ এই বিদ্যা দান করিবে না। যোগচিন্তামণিনামক গ্রন্থকর্ত্তা লিখিয়াছেন যে, যদিও পুরাণে ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য এবং স্ত্রী-শূদ্র সকলেরই যোগে অধিকার আছে বলিয়া কথিত হইয়াছে, তথাপি ইহা সংসার-বিরাগীকেই মোক্ষফল প্রদান করিয়া থাকে। ইহাতে সংসারবিরক্ত জনগণেরই অধিকার বলিয়া জানা যায়। বায়ুসংহিতায় লিখিত আছে,—যাহার মন বিষয়ে বিরক্ত হইয়াছে, তাহারই হঠযোগে অধিকার, অপরের নহে। সুরেশ্বরাচার্য্য বলেন,—কি ইহকাল কি পরকাল, কোন কালেই যাহার ভোগবিলাস নাই, যিনি সংসার পরিত্যাগে সমুৎসুক, এই প্রকার ব্যক্তির যদি ব্রহ্মবিজ্ঞানে ইচ্ছা থাকে, তবে সেই ব্যক্তিকেই হঠযোগ বিদ্যার অধিকারী বলিয়া জানিবে ॥১১॥

হঠযোগযোগ্যস্থানম্।

সুরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে।
ধনুঃপ্রমাণপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে।
একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনা ॥১২॥

অথ হঠাভ্যাসযোগ্যং দেশমাহ সার্দ্ধেন—সুরাজ্য ইতি। রাজ্ঞঃ কর্ম্ম, ভাবো বা রাজ্যং তচ্ছোভনং যস্মিন্ স সুরাজ্যস্তস্মিন্ সুরাজ্যে। যথা রাজা তথা প্রজেতি মহদুক্তেঃ। রাজ্ঞঃ শোভনত্বাৎ প্রজানামপি শোভনত্বং সূচিতম্। ধার্ম্মিকে ধর্ম্মবতি, অনেন হঠাভ্যাসিনোঽনুকূলাহারাদিলাভঃ সূচিতঃ। সুভিক্ষ ইত্যনেনানায়াসেন তল্লাভঃ সূচিতঃ। নিরুপদ্রবে চৌরব্যাঘ্রাদ্যুপদ্রবরহিতে। এতেন

দেশস্য দীর্ঘকালবাসযোগ্যতা সূচিতা। ধনুষঃ প্রমাণং ধনুঃপ্রমাণং চতুর্হস্তমাত্রং তৎপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে—শিলা প্রস্তরঃ অগ্নির্বহ্নিঃ জলং তোয়ং তৈর্ব্বর্জ্জিতে রহিতে যত্রাসনং ততশ্চতুর্হস্তমাত্রে শিলাগ্নিজলানি ন স্যুরিত্যর্থঃ, তেন শীতোষ্ণবিকারাভাবঃ সূচিতঃ। একান্তে বিজনে। অনেন জনসমাগমাভাবাৎ কলহাদ্যভাবঃ সূচিতঃ। জনসম্বন্ধে তু কলহাদিকং স্যাদেব। তদুক্তং ভাগবতেঽপি —"বাসে বহূনাং কলহো ভবেদ্বার্ত্তা দ্বয়োরপী" তি। তাদৃশে মঠিকামধ্যে। অল্পো মঠো মঠিকা অল্পীয়সি কন্। তস্যা মধ্যে হঠযোগিনা হঠাভ্যাসী যোগী হঠযোগী, তেন। শাকপার্থিবাদিবৎ সমাসঃ। স্থাতব্যং স্থাতুং যোগ্যম্। মঠিকামধ্য ইত্যনেন শীতাতপাদিজনিতঃ ক্লেশাভাবঃ সূচিতঃ। অত্র "যুক্তাহারবিহারেণ হঠযোগস্য সিদ্ধয়ে।" ইত্যর্থঃ কেনচিৎ ক্ষিপ্তত্বান্ন ব্যাখ্যাতঃ। মূলশ্লোকানামেব ব্যাখ্যানম্। এবমগ্রেঽপি যে ময়া ন ব্যাখ্যাতাঃ শ্লোকা হঠপ্রদীপিকায়ামুপলভ্যেরংস্তে সর্ব্বে ক্ষিপ্তা ইতি বোদ্ধব্যম্ ॥১১॥

হঠযোগসাধনের স্থান নিরূপণ।—রাজা ও প্রজা উভয়েই যে দেশের সুশীল ও শান্ত, যে দেশে সর্ব্বদা ধর্ম্মকার্য্যের অনুষ্ঠান হয়, যেখানে ভক্ষ্যদ্রব্য দুষ্প্রাপ্য নহে, দস্যু বা পশুভয় নাই, বহুকাল পর্য্যন্ত সুখস্বচ্ছন্দে বাস করা যায়—এইরূপ সুশোভন দেশের কোন নির্জ্জন স্থানে ক্ষুদ্র মঠ নির্ম্মাণ করত তন্মধ্যে উপবেশনপূর্ব্বক হঠযোগ অভ্যাস করিবে। মঠমধ্যে যে স্থানে বসিয়া যোগসাধন করিতে হইবে, তাহার চারিহস্ত প্রমাণ স্থানের মধ্যে শিলা অগ্নি ও জল (বন্যাপ্লাবিত নদী বা বিষাক্ত জলপূর্ণ জলা ইত্যাদি) থাকিবে না। ভাগবতে লিখিত হইয়াছে যে, যে স্থানে বসিয়া যোগ অভ্যাস করিতে হইবে, সে স্থান জনাকীর্ণ না হয়। কারণ জনাকীর্ণ স্থানে যোগ অভ্যাস করিতে গেলে, কলহাদি উপস্থিত হইয়া যোগবিঘ্ন ঘটিতে পারে। অনাবৃত স্থানে শীতাতপ প্রভৃতিতে যোগবিঘ্ন ঘটিতে পারে, সেই জন্যই মঠ মধ্যে যোগসাধনা করাই সুপ্রশস্ত ॥ ১২ ॥

মঠলক্ষণম্ ।

অল্পদ্বারমরন্ধ্র-গর্ত্তবিবরং নাত্যুচ্চনীচায়তং
সম্যগ্ গোময়সান্দ্রলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তূজ্ঝিতম্ ।
বাহ্যে মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতং
প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ ॥১৩॥

অথ মঠলক্ষণমাহ—অল্পদ্বারমিতি। অল্পং দ্বারং যস্মিংস্তত্তদ্দেশম্। রন্ধ্রং গবাক্ষাদিঃ, গর্ত্তং নিম্নপ্রদেশঃ, বিবরং মূষিকাদিবিলং, তানি ন সন্তি যস্মিংস্তত্তদ্দেশম্। অত্যুচ্চং চ তন্নীচং চাত্যুচ্চনীচং তচ্চ তদায়তং চাত্যুচ্চনীচায়তম্। বিশেষণং বিশেষ্যেণ বহুলমিত্যত্র বহুলগ্রহণাদ্বিশেষণানাং কর্ম্মধারয়ঃ। নন্বুচ্চনীচায়তশব্দানাং ভিন্নার্থকানাং কথং কর্ম্মধারয়ঃ; তৎপুরুষঃ সমানাধিকরণঃ কর্ম্মধারয় ইতি তল্লক্ষণাদিতি চেন্ন। মঠে তেষাং সামানাধিকরণ্যাসম্ভবাৎ। ন চাত্যুচ্চনীচায়তং নাত্যুচ্চনীচায়তং নশব্দেন সমাসান্নলোপাভাবঃ, নেতি পৃথক্ পদং বা। অত্যুচ্চারোহণে শ্রমঃ স্যাদতিনীচেঽবরোহণে শ্রমো ভবেৎ। অত্যায়তে দূরং দৃষ্টিঃ গচ্ছেত্তন্নিরাকরণার্থমুক্তং নাত্যুচ্চনীচায়তমিতি। সম্যক্ সমীচীনতয়া গোময়েন গোপুরীষেণ সান্দ্রং যথা ভবতি তথা লিপ্তম্। অমলং নির্ম্মলং নিঃশেষা নিখিলা যে জন্তবো মশকমৎকুণাদ্যাস্তৈরুজ্ঝিতং ত্যক্তং রহিতম্, বাহ্যে মঠাদ্বহিঃপ্রদেশে মণ্ডপঃ শালাবিশেষঃ বেদিঃ পরিষ্কৃতা ভূমিঃ কূপো জলাশয়বিশেষঃ তৈ রুচিরং রমণীয়ং, প্রাকারেণ আবরণেন সম্যগ্বেষ্টিতং পরিতো ভিত্তিযুক্তমিত্যর্থঃ। হঠাভ্যাসিভিঃ হঠযোগাভ্যসনশীলৈঃ সিদ্ধৈঃ। ইদং পূর্ব্বোক্তমল্পদ্বারাদিকং যোগমঠস্য লক্ষণং স্বরূপং প্রোক্তং কথিতম্। নন্দিকেশ্বরপুরাণে ত্বেবং মঠলক্ষণমুক্তম্—মন্দিরং রম্যবিন্যাসং মনোজ্ঞং গন্ধবাসিতম্। ধূপামোদাদিসুরভি কুসুমোৎকরমণ্ডিতম্॥ মুনিতীর্থনদীবৃক্ষপদ্মিনীশৈলশোভিতম্। চিত্রকর্ম্মনিবদ্ধং চ চিত্রভেদবিচিত্রিতম্॥ কুর্য্যাদ্যোগগৃহং ধীমান্ সুরম্যং শুভবর্ত্মনা। দৃষ্ট্বা চিত্রগতাঞ্ছান্তান্মুনীন্ যাতি মনঃশমম্॥ সিদ্ধান্ দৃষ্ট্বা চিত্রগতানমতিরভ্যুদ্যমে ভবেৎ। মধ্যে

যোগগৃহস্যাথ লিখেৎ সংসারমণ্ডলম্॥ শ্মশানং চ মহাঘোরং নরকাংশ্চ লিখেৎ ক্বচিৎ। তান্ দৃষ্ট্বা ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জ্জিতে॥ অনবসাদো ভবিত যোগী সিদ্ধ্যভিলাষুকঃ। পশুংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তূন্মত্তোন্মত্তাংশ্চলদ্‌ব্রতান্॥১৩॥

হঠযোগসাধনের মঠ-লক্ষণ।—হঠযোগসাধনের জন্য পূর্ব্বে যে মঠের কথা উল্লিখিত হইয়াছে, সেই মঠের দ্বার অতি অল্পায়তন হইবে, তাহাতে গবাক্ষাদি থাকিবে না, এবং মঠ যদি উচ্চ স্থানে হয়, তবে তাহাতে উঠিতে কষ্ট হয় ও অত্যন্ত নিম্ন হইলে তাহাতে অবরোহণে কষ্ট হইয়া থাকে, এই জন্য সমভূমিতে মঠ প্রস্তুত করিবে। মঠ অল্পায়তন করিয়া প্রস্তুত করিবে এবং মূষিকাদির গর্ত্ত যাহাতে না হয়, তাহা করিবে। মঠমধ্যে উত্তমরূপে গোময় লেপন করিবে, যেন অন্য কোন প্রকার মল না থাকে* এবং যেন অন্য কোন প্রকার জন্তুর আবাসস্থান না হয়। মঠের বাহ্যদেশ মণ্ডপ, বেদী ও কূপদ্বারা পরিশোভিত করিবে এবং চতুর্দ্দিক্ প্রাচীরদ্বারা বেষ্টন করিতে হইবে। হঠযোগিগণ প্রাগুক্তরূপ মঠের লক্ষণ নির্দ্দেশ করিয়াছেন। নন্দিকেশ্বর পুরাণে লিখিত হইয়াছে যে,—মঠ অতিশয় মনোরম করিয়া প্রস্তুত করিবে, এবং সুগন্ধামোদিত ও ধূপাদিদ্বারা সুরভিত এবং পুষ্পমাল্যাদিতে সুশোভিত হইবে।

মঠের চতুর্দ্দিক্ তীর্থ, নদী, বৃক্ষ, পদ্ম এবং পর্ব্বতাদি দ্বারা পরিশোভিত করিবে। ঐ সমুদয় বিবিধ চিত্রাদিতে অঙ্কিত হইবে। যোগমন্দির সর্ব্বপ্রকারে রমণীয় হইবে, এবং উহার পথ গুপ্তভাবে রক্ষিত হইবে। মনোরম মন্দির দর্শনে মুনিগণের চিত্তে শান্তি হয় এবং সিদ্ধপুরুষগণের জ্ঞানোৎপত্তি হইয়া থাকে,—এই জন্য উহা মনোহররূপে

* বর্ত্তমানকালে ইষ্টকরচিত মঠ হইলে সিমেণ্ট দ্বারা মেঝে করিলে গোময় জলদ্বারা ধৌত করিলেই হয়।

প্রস্তুত ও সজ্জীকৃত করিবে। মঠের মধ্য স্থানে মণ্ডল অঙ্কিত করিবে এবং তাহার কোন স্থানে ভয়ঙ্কর শ্মশান ও নরকের চিত্র অঙ্কিত করিবে। ইহাতে সাধারণ জীবগণ তথায় গমন করিতে অক্ষম হইবে ॥১৩॥

যোগাভ্যাসপ্রকারঃ।

এবংবিধে মঠে স্থিত্বা সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ যোগমেব সদাভ্যসেৎ ॥১৪॥

মঠলক্ষণমুক্ত্বা মঠে যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ—এবংবিধ ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তা বিধা প্রকারো যস্য স তথা পূর্ব্বোক্তলক্ষণ ইত্যর্থঃ। তস্মিন্ স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বা সর্ব্বা বাশ্চিন্তাস্তাভির্বিশেষেণ বর্জ্জিতো রহিতোঽশেষচিন্তারহিতঃ। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ হঠাভ্যাসপ্রকাররূপস্তেন সদা নিত্যং যোগমেবাভ্যসেৎ। এবশব্দেনাভ্যাসান্তরস্য যোগে বিঘ্নকরত্বং সূচিতম্। তদুক্তং যোগবীজে,—মরুজ্জয়ো যস্য সিদ্ধস্তং সেবেত গুরুং সদা। গুরুবক্ত্রপ্রসাদেন কুর্য্যাৎ প্রাণজয়ং বুধঃ ॥" রাজযোগে—"বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগমৈশ্চ নানাবিধৈঃ শাস্ত্রকদম্বকৈশ্চ। ধ্যানাদিভিঃ সৎকরণৈর্ন গম্যশ্চিন্তামণিরেকগুরুং বিহায় ॥" স্কন্দপুরাণে—"আচার্য্যাদ্‌যোগসর্ব্বস্বমবাপ্য স্থিরধীঃ স্বয়ম্। যথোক্তং লভতে তেন প্রাপ্নোত্যপি চ নির্ব্বৃতিম্ ॥" সুরেশ্বরাচার্য্যঃ—"গুরুপ্রসাদাল্লভতে যোগমষ্টাঙ্গসংযুতম্। শিবপ্রসাদাল্লভতে যোগসিদ্ধিঞ্চ শাশ্বতীম্ ॥" শ্রুতিশ্চ,—"যস্য দেবে পরা ভক্তির্যথা দেবে তথা গুরৌ। তস্যৈতে কথিতা হ্যর্থাঃ প্রকাশন্তে মহাত্মনঃ ॥" ইতি। "আচার্য্যবান্ পুরুষো বেদে"তি চ ॥১৪॥

মঠমধ্যে কর্ত্তব্যতা।—প্রাগুক্ত লক্ষণান্বিত মঠমধ্যে অবস্থান করত সর্ব্বপ্রকার বিষয়চিন্তা পরিহারপূর্ব্বক গুরু যে প্রকার উপদেশ প্রদান করেন, তদনুসারে যোগ অভ্যাস করিবে। যোগসাধনকালে অন্যপ্রকার কোন কার্য্যে লিপ্ত থাকিবে না; কারণ অন্য বিষয়ে আসক্তি থাকিলে, চিত্ত স্থির হইতে বিলম্ব ঘটে, কাজেই যোগবিঘ্ন ঘটিয়া যায়। যোগ-

বীজ নামক যোগশাস্ত্রগ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—যাহার বায়ুবীজ সিদ্ধ হইয়াছে, এরূপ গুরুর সেবা করিবে; যে হেতু সেই প্রকার গুরুর দ্বারাই জ্ঞানিগণ প্রাণ জয় করিতে সমর্থ হন। রাজযোগে লিখিত আছে যে,—সদ্‌গুরুর উপদেশ ব্যতিরেকে বেদান্তবাক্য, তার্কিকযুক্তি, আগমশাস্ত্র, অন্যান্য বিবিধ শাস্ত্র ও ধ্যানাদি করণে চিন্তামণি পরমাত্মাকে কেহ অবগত হইতে পারে না। স্কন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে,—প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তি আচার্য্যের নিকট যোগসাধন প্রণালী শিক্ষা করিয়া যথোক্ত নিয়মে কার্য্য করিলে যোগসিদ্ধ হইয়া নিবৃতি লাভ করিতে পারে। সুরেশ্বরাচার্য্য বলিয়াছেন—অষ্টাঙ্গযোগে সিদ্ধিলাভ কেবল শ্রীগুরুর প্রসাদেই হইয়া থাকে। তদ্ভিন্ন মহাযোগী শঙ্করের প্রসাদে যোগসিদ্ধি ঘটিয়া থাকে। শ্রুতি বলেন,—দেবতা ও গুরুতে যাহার পরমা ভক্তি আছে, তাহার জন্যই এই সমুদয় বলা হইল এবং মহাত্মা ব্যক্তিগণ ঐ সমুদয় প্রকাশ করিয়া থাকেন। এতদ্ভিন্ন যিনি শ্রীগুরুর নিকট যথাবিধি উপদেশ গ্রহণ করিয়াছেন, প্রকৃত তত্ত্ব তিনিই অবগত হইতে পারিয়াছেন ॥১৪॥

যোগাভ্যাসে প্রতিবন্ধকাঃ।

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্পো নিয়মগ্রহঃ।
জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ ষড়্‌ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥১৫॥

অথ যোগাভ্যাসপ্রতিবন্ধকানাহ—অত্যাহার ইতি। অতিশয়িত আহারোঽত্যাহারঃ ক্ষুধাপেক্ষয়াধিকভোজনম্। প্রয়াসঃ শ্রমজননানুকূলো ব্যাপারঃ, প্রকৃষ্টো জল্পঃ প্রজল্পো বহুভাষণম্। শীতোদকেন প্রাতঃস্নাননক্তভোজনফলাহারাদিরূপনিয়মস্য গ্রহণং নিয়মগ্রহঃ। জনানাং সঙ্গো জনসঙ্গঃ, কামাদিজনকত্বাৎ। লোলস্য ভাবঃ লৌল্যং চাঞ্চল্যম্। ষড়্‌ভিরত্যাহারাদিভিরভ্যাসপ্রতিবন্ধাৎ। যোগো বিনশ্যতি বিশেষেণ নশ্যতি ॥১৫॥

যোগ-প্রতিবন্ধক।—অত্যাহার অর্থাৎ ক্ষুধা অপেক্ষা অতিরিক্ত ভোজন, প্রয়াস অর্থাৎ সমধিক শ্রান্তিজনক কার্য্য, প্রজল্প অর্থাৎ বহুভাষণ, নিয়মগ্রহ অর্থাৎ প্রাতঃকালে স্নান, রাত্রিভোজন এবং ফলাহারাদি নিয়ম পালন, জনসঙ্গ অর্থাৎ বহুলোক-সংসর্গে থাকা, এবং লৌল্য অর্থাৎ চাঞ্চল্য, এই ছয় প্রকার কারণে যোগে নানা প্রকার বিঘ্ন উপস্থিত হইয়া থাকে ॥১৫॥

যোগসাধনোপায়ঃ।

উৎসাহাৎ সাহসাদ্ধৈর্য্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎ।
জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতি ॥১৬॥

অথ যোগসিদ্ধিকারকানাহ—উৎসাহাদিতি। বিষয়প্রবণং চিত্তং নিরোৎস্যাম্যেবেত্যুদ্যম উৎসাহঃ। সাধ্যত্বাসাধ্যত্বেঽপরিভাব্য সহসা প্রবৃত্তিঃ সাহসম্। যাবজ্জীবনং সেৎস্যত্যেবেত্যখেদো ধৈর্য্যম্। বিষয়া মৃগতৃষ্ণাজলবদসন্তঃ ব্রহ্মৈব সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা শাস্ত্রগুরুবাক্যেষু বিশ্বাসো নিশ্চয়ঃ শ্রদ্ধেতি যাবৎ। জনানাং যোগাভ্যাসপ্রতিকুলানাং যঃ সঙ্গস্তস্য পরিত্যাগাৎ। ষড়্ভিরেভির্যোগঃ প্রকর্ষেণাবিলম্বেন সিধ্যতীত্যর্থঃ ॥১৬॥

যোগসিদ্ধির উপায়।—'বিষয়ানুরক্ত চিত্তকে নিরুদ্ধ করিব' এইরূপ উৎসাহ ও সাহস, ধৈর্য্য অর্থাৎ 'ঝটিতি সিদ্ধি হইল না বলিয়া' কার্য্য ত্যাগ না করিয়া সিদ্ধির আশায় যোগসাধন করা, তত্ত্বজ্ঞান অর্থাৎ 'বিষয় সকল মৃগতৃষ্ণিকাবৎ অনিত্য, একমাত্র ব্রহ্মই সত্য' এইরূপ জ্ঞান, নিশ্চয় অর্থাৎ শাস্ত্রে ও গুরুবাক্যে শ্রদ্ধা ও বহুজনসঙ্গ পরিত্যাগ—এই ষড়্বিধ কারণ যোগসাধনে সিদ্ধিলাভের অনুকূল উপায় ॥২৬॥

যমনিয়মাঃ।

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং ক্ষমা ধৃতিঃ।
দয়ার্জ্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ ॥১৭॥
তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্।
সিদ্ধান্তবাক্যশ্রবণং হ্রীমতী চ তপোহুতম্।
নিয়মা দশ সম্প্রোক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ ॥১৮॥

যম ও নিয়ম।—অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য, ক্ষমা, ধৈর্য্য, দয়া, সরলতা, পরিমিত ভোজন ও শৌচ, এই দশবিধ কার্য্য যমনামে অভিহিত ॥১৭॥

তপস্যা, সন্তোষ, ঈশ্বরে অস্তিত্বজ্ঞান, দান, ঈশ্বরপূজা, সিদ্ধান্তবাক্য-শ্রবণ, লজ্জা, বুদ্ধি, তাপসহন ও হোম এই দশ প্রকার কার্য্যকে নিয়ম বলে ॥১৮॥*

আসনপ্রকরণম্।

হঠস্য প্রথমাঙ্গত্বাদাসনং পূর্ব্বমুচ্যতে।
কুর্য্যাত্তদাসনস্থৈর্য্যমারোগ্যং চাঙ্গলাঘবম্ ॥১৯॥

আদাবাসনকথনে সঙ্গতিং সামান্যতস্তৎফলম্ আহ—হঠস্যেতি। হঠস্য 'আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা। অথ নাদানুসন্ধান'মিতি বক্ষ্যমাণানি চত্বার্য্য-

* ১৭ ও ১৮ এই দুইটী শ্লোক প্রক্ষিপ্ত বলিয়া বোধ হয়। দুইখানি পুস্তকে এ শ্লোক দুইটী নাই। বোম্বে হইতে প্রকাশিত একখানি মুদ্রিত পুস্তকে শ্লোক দুইটি আছে, কিন্তু টীকা নাই। অন্যত্র হস্তলিখিত একখানি টীকাগ্রন্থেও এ দুইটি শ্লোকের উল্লেখ দেখা গেল না। ভাবিয়া দেখিলেও বুঝিতে পারা যায়, এস্থলে যমনিয়মের উল্লেখ অপ্রয়োজনীয়; কিন্তু শ্লোক দুইটি পরিত্যাগ করিতে সাহস করিলাম না।

ঙ্গানি। প্রত্যাহারাদিসমাধ্যন্তানাং নাদানুসন্ধানেঽন্তর্ভাবঃ। তন্মধ্যে আসনস্ত প্রথমাঙ্গত্বাৎ পূর্ব্বমাসনমুচ্যত ইতি সম্বন্ধঃ। তদাসনস্থৈর্য্যং দেহস্ত মনসশ্চাঞ্চল্যরূপ-রজোধর্ম্মনাশকত্বেন স্থিরতাং কুর্য্যাৎ, আসনেন রজো হন্তীতি বাক্যাৎ। আরোগ্যং চিত্তবিক্ষেপকরোগাভাবঃ। রোগস্ত চিত্তবিক্ষেপকত্বমুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে—"ব্যাধি-স্ত্যানসংশয়প্রমাদালস্যাবিরতিভ্রান্তিদর্শনালব্ধভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপা-স্তেঽন্তরায়া" ইতি। অঙ্গানাং লাঘবং লঘুত্বং গৌরবরূপতমোধর্ম্মনাশকত্বমপ্যে-তেনোক্তম্। চকারাৎ ক্ষুদ্বৃদ্ধ্যাদিকমপি বোধ্যম্ ॥১৯॥

আসন ও তাহার ফল।—আসন, কুম্ভক, মুদ্রা ও নাদানুসন্ধান, এই চারিপ্রকার কার্য্য হঠযোগ-সাধনের প্রধান অঙ্গ. এবং প্রত্যাহারাদি সমাধি পর্য্যন্ত যোগাঙ্গ সমুদয় নাদানুসন্ধানেরই অন্তর্গত। যত প্রকার যোগাঙ্গ আছে, তন্মধ্যে আসনই প্রথম। অতএব প্রথমেই আসনের কথা উক্ত হইতেছে। আসন স্থির হইলে শরীর ও মনের চাঞ্চল্য বিদূরিত হয় এবং সেই জন্যই প্রধানতঃ প্রথমে আসন অভ্যাস করিতে হয়। আসন স্থির হইলে শরীর লঘু হয় এবং শরীর লঘু হইলে চিত্তবিক্ষেপকর ব্যাধি সমুদয় বিদূরিত হয়। পাতঞ্জল সূত্রেও ব্যাধির চিত্তবিক্ষেপশক্তির কথা লিখিত হইয়াছে,—অধিকন্তু দেহের গুরুত্ব থাকিলে তপঃসিদ্ধির ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে ॥১৯॥*

*যোগীরা বলেন,—"শরীর না কাঁপে, না নড়ে, বেদনা প্রাপ্ত না হয়, চিত্তের কোনরূপ উদ্বেগ বা চাঞ্চল্য না জন্মে—এরূপভাবে উপবেশন করার নাম আসন। আসন যোগের বিশেষ উপকারী। আসন শিক্ষাকালে একটু কষ্ট হয় বটে, কিন্তু অভ্যস্ত হইয়া গেলে, তাহা স্থির ও সুখজনক হয় এবং স্থির ও সুখজনক হইলে তবে যোগের উপকারী হইয়া থাকে। বলা বাহুল্য, আসন দুই একদিনে আয়ত্ত হয় না—খুব সাবধানে এবং সহিষ্ণুতার সহিত দীর্ঘকাল অভ্যাস করিলে, তবে অভ্যস্ত হওয়া যায়। আসন অভ্যস্ত হইলে তখন সিদ্ধিনিবহ করস্থ হয়।

বশিষ্ঠাদ্যৈশ্চ মুনিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদ্যৈশ্চ যোগিভিঃ।
অঙ্গীকৃতান্যাসনানি কথ্যন্তে কানিচিন্ময়া ॥২০॥

বশিষ্ঠাদিসম্মতাসনমধ্যে শ্রেষ্ঠানি ময়োচ্যন্ত ইত্যাহ—বশিষ্ঠাদ্যৈরিতি। বশিষ্ঠ আদ্যো যেষাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনাং তৈর্মুনিভির্মননশীলৈঃ, চকারান্মন্ত্রাদিপরৈঃ। মৎস্যেন্দ্র আদ্যো যেষাং জালন্ধরনাথাদীনাং তৈঃ। যোগিভিঃ হঠাভ্যাসিভিঃ। চকারান্মুদ্রাদিপরৈঃ। অঙ্গীকৃতানি চতুরশীত্যাসনানি তন্মধ্যে কানিচিৎ শ্রেষ্ঠানি ময়া কথ্যন্তে। যদ্যপ্যুভয়োরপি মননহঠাভ্যাসৌ তত্তথাপি বশিষ্ঠাদীনাং মননং মুখ্যং, মৎস্যেন্দ্রাদীনাং হঠাভ্যাসো মুখ্য ইতি পৃথগ্ গ্রহণম্ ॥২০॥

মন্ত্রাভিজ্ঞ বশিষ্ঠাদি মুনিগণ এবং হঠযোগ ও মুদ্রাভিজ্ঞ মৎস্যেন্দ্রাদি যোগিগণ চতুরশীতি প্রকার আসনের কথা বলিয়াছেন; আমি এই স্থলে স্বস্তিকাসন, পদ্মাসন প্রভৃতি কতিপয় আসনের কথা বলিতেছি ॥২০॥

স্বস্তিকাসনম্।

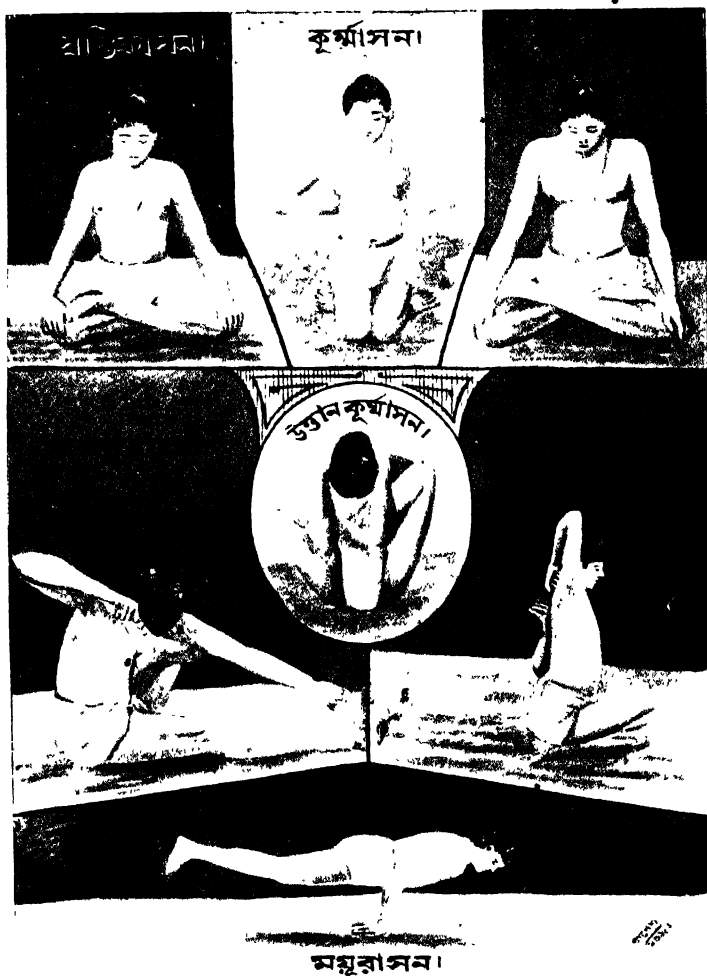
জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্কৃত্বা পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥২১॥

তত্র সুকরত্বাৎ প্রথমং স্বস্তিকাসনমাহ—জানূর্ব্বোরিতি। জানু চ উরুশ্চ। অত্র জানুশব্দেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশো গ্রাহ্যঃ। জঙ্ঘোর্ব্বোরিতি পাঠস্তু সাধীয়ান্। তয়োরন্তরে মধ্যে উভে পাদয়োস্তলে তলপ্রদেশৌ কৃত্বা ঋজুকায়ঃ সমকায়ঃ যত্র সমাসীনো ভবেত্তদাসনং স্বস্তিকং স্বস্তিকাখ্যং প্রচক্ষতে বদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ। শ্রীধরেণোক্তম্—"উরুজঙ্ঘান্তরাধায় প্রপদে জানুমধ্যগে। যোগিনো যদবস্থানং স্বস্তিকং তদ্বিদুর্বুধাঃ" ॥২১॥

স্বস্তিকাসন।—স্বস্তিকাসন সুখকর এবং সাধকের হিতকর, এইজন্য প্রথমেই স্বস্তিকাসনের কথা বলা হইতেছে। এস্থলে জানু শব্দে

যোগাসন-চিত্রাবলী

হঠযোগ-সাধন, [২৬ পৃষ্ঠা।

inting House, 79 Boloram De St

জঙ্ঘা প্রদেশ বুঝিতে হইবে। জঙ্ঘা ও উরু এই উভয়ের মধ্যে উভয় পাদতল স্থাপনপূর্ব্বক সরলভাবে দেহরক্ষা করিয়া উপবেশন করার নাম স্বস্তিকাসন ॥২১॥

গোমুখাসনম্।

সব্যে দক্ষিণগুল্ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিযোজয়েৎ।
দক্ষিণেঽপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥২২॥

গোমুখাসনমাহ—সব্য ইতি। সব্যে বামে পৃষ্ঠস্য পার্শ্বে সম্প্রদায়াৎ কটেরধোভাগে দক্ষিণং গুল্ফং নিতরাং যোজয়েৎ। গোমুখস্যাকৃতির্যস্য তত্তাদৃশং গোমুখসংজ্ঞকমাসনং ভবেৎ ॥২২॥

গোমুখাসন।—কটির অধোভাগে, বামপৃষ্ঠপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ এবং দক্ষিণ পৃষ্ঠপার্শ্বে বামগুল্ফ স্থাপন করিয়া উপবেশন করিবে; এইরূপ করিয়া উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয়, সেইজন্য যোগিগণ ইহাকে গোমুখাসন নামে অভিহিত করেন ॥২২॥

বীরাসনম্।

একং পাদং যথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুণি স্থিতম্।
ইতরস্মিংস্তথা চোরুং বীরাসনমিতীরিতম্ ॥২৩॥

বীরাসনমাহ—একমিতি। একং দক্ষিণং পাদম্। তথা পাদপূরণে। একস্মিন্ বামোরুণি স্থিতং বিন্যসেৎ। ইতরস্মিন্ বামপাদে উরুং দক্ষিণং বিন্যসেৎ। তদ্বীরাসনমিতীরিতং কথিতম্ ॥২৩।

বীরাসন।—দক্ষিণপাদ বাম উরুতে এবং বামপাদ দক্ষিণ উরুতে স্থাপন করিয়া উপবেশন করার নাম বীরাসন ॥২৩॥

কূর্ম্মাসনম্ ।

গুদং নিরুদ্ধ্য গুল্‌ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ।
কূর্ম্মাসনং ভবেদেতদিতি যোগবিদো বিদুঃ ॥২৪॥

কূর্ম্মাসনমাহ—গুদমিতি। গুল্‌ফাভ্যাং গুদং নিরুদ্ধ্য নিয়ম্য ব্যুৎক্রমেণ যত্র সম্যগাহিতঃ স্থিতো ভবেৎ এতৎ কূর্ম্মাসনং ভবেৎ ইতি যোগবিদো বিদুরিত্যন্বয়ঃ ॥২৪॥

কূর্ম্মাসন।—পূর্ব্বভাবের বিপরীতভাবে গুল্‌ফদ্বয় দ্বারা গুহ্যদ্বয় নিরুদ্ধ করিয়া সাবধানে অবস্থান করিবে। যোগবিৎ পণ্ডিতগণ এইরূপ করাকে কূর্ম্মাসন বলেন ॥২৪॥

কুক্কুটাসনম্ ।

পদ্মাসনন্তু সংস্থাপ্য জানূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুক্কুটাসনম্ ॥২৫॥

কুক্কুটাসনমাহ—পদ্মাসনং ত্বিতি। পদ্মাসনং তু উর্ব্বোরুপরি উত্তানচরণ-স্থাপনরূপং সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। জানুপদেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশঃ। তচ্চ উরুশ্চ জানুরূ তয়োরন্তরে মধ্যে করৌ নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য, করাবিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। ব্যোমস্থং খস্থং পদ্মাসনসদৃশং যত্তৎ কুক্কুটাসনম্ ॥২৫॥

কুক্কুটাসন।—উত্তান চরণদ্বয় উভয় উরুর উপরে স্থাপন করিয়া পদ্মাসনের ন্যায় আসন বদ্ধ করিবে। তৎপরে উভয় উরু ও উভয় জানুর মধ্যে উভয় হস্ত প্রবেশনপূর্ব্বক সেই হস্তদ্বয় ভূমিতে স্থাপন করিবে ও সেই ভূমিস্থিত হস্তদ্বয়ে নির্ভর করিয়া শূন্যে অবস্থিতি করিবে। ইহাকেই কুক্কুটাসন বলে ॥২৫॥

উত্তানকূর্ম্মাসনম্ ।

কুক্কুটাসনবন্ধস্থো দোর্ভ্যাং সম্বধ্য কন্ধরাম্ ।
ভবেৎ কূর্ম্মবদুত্তান এতদুত্তানকূর্ম্মকম্ ॥২৬॥

উত্তানকূর্ম্মাসনমাহ—কুক্কুটাসনেতি। কুক্কুটাসনস্য যো বন্ধঃ পূর্ব্বশ্লোকোক্ত-স্তস্মিন্ স্থিতঃ দোর্ভ্যাং কন্ধরাং গ্রীবাং সম্বধ্য কূর্ম্মবদুত্তানো যস্মিন্ ভবেদেত-দাসনমুত্তানকূর্ম্মকং নাম ॥২৬॥

উত্তানকূর্ম্মাসন—পূর্ব্বে যে কুক্কুটাসনের কথা বলা হইয়াছে, সেইরূপ আসন করিয়া উভয় বাহুদ্বারা গ্রীবাদেশকে আবদ্ধ করিবে। এইরূপ করিয়া কূর্ম্মের ন্যায় উত্তানভাবে অবস্থান করাকে উত্তানকূর্ম্মাসন বলে ॥২৬॥

ধনুরাসনম্ ।

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি ।
ধনুরাকর্ষণং কুর্য্যাদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥২৭॥

ধনুরাসনমাহ—পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ত্বিতি। পাণিভ্যাং পাদয়োরঙ্গুষ্ঠৌ গৃহীত্বা শ্রবণাবধি কর্ণপর্য্যন্তং ধনুষ আকর্ষণং যথা ভবতি তথা কুর্য্যাৎ। গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমেকং পাণিং প্রসারিতং কৃত্বা গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমিতরং পাণিং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। এতদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥২৭

ধনুরাসন।—হস্তদ্বয় দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় ধারণপূর্ব্বক কর্ণ পর্য্যন্ত ধনুর ন্যায় আকুঞ্চিত করিবে। ইহাকে ধনুঃ আসন কহে ॥২৭॥

মৎস্যেন্দ্রাসনম্ ।

বামোরুমূলার্পিতদক্ষপাদং
জানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাদম্ ।

প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ
শ্রীমৎস্যনাথোদিতমাসনং স্যাৎ ॥২৭॥

মৎস্যেন্দ্রাসনমাহ—বামোরুমূলেঽর্পিতঃ স্থাপিতো যো দক্ষপাদঃ তৎসম্প্রদায়াৎ পৃষ্ঠতোগতবামপাণিনা গুল্‌ফস্যোপরিভাগে পরিগৃহ্য জানোর্দ্দক্ষিণপাদজানোর্ব্বহিঃ-প্রদেশে বেষ্টিতো যো বামপাদস্তম্। বামপাদজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতদক্ষিণপাণিনাঙ্গুষ্ঠে প্রগৃহ্য। পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ বামভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথাস্যাদেবং পরবর্ত্তিত-মঙ্গং যেন স তথা তাদৃশো যত্র তিষ্ঠেৎ স্থিতিং কুর্য্যাত্তদাসনং মৎস্যেন্দ্রনাথোদিতং কথিতং স্যাৎ। তদুদিতত্বাত্তন্নামকমেব বদন্তি এবং দক্ষোরুমূলার্পিতবামপাদং পৃষ্ঠতোগতদক্ষিণপাণিনা প্রগৃহ্য বামজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতদক্ষপাদং দক্ষিণপাদজানো-র্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাণিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেণ পৃষ্ঠতো মুখং যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতাঙ্গশ্চাভ্যসেৎ ॥২৮॥

মৎস্যেন্দ্রাসন।—বাম-উরুমূলে দক্ষিণ চরণ সংস্থাপন করত দক্ষিণ হস্তদ্বারা দক্ষিণ চরণের গুল্‌ফের উপরিভাগ ধারণ করিবে। তদনন্তর দক্ষিণ চরণের বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিত দক্ষিণ হস্তদ্বারা পূর্ব্বপরিবেষ্টিত বাম-পদের অঙ্গুষ্ঠপ্রদেশ গ্রহণপূর্ব্বক বামভাগে মুখ পরিবর্ত্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে। এই প্রকারে যে আসন হয়, তাহাকেই মৎস্যেন্দ্রাসন কহে। মৎস্যেন্দ্রনাথ এই আসন আবিষ্কার করিয়াছিলেন বলিয়া ইহার নাম মৎস্যেন্দ্রাসন হইয়াছে। এইরূপে দক্ষিণোরুমূলে বামপদ স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশগত বামহস্ত দ্বারা সেই বামপাদের গুল্‌ফের উপরিভাগ গ্রহণ করিবে এবং বামপাদজানুর বহিঃপ্রদেশে দক্ষিণপাদ পরিবেষ্টিত করিয়া দক্ষিণপাদজানুর বহিঃপ্রদেশে পরিবেষ্টিত বামহস্তদ্বারা পূর্ব্ব-পরিবেষ্টিত দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠ প্রদেশ গ্রহণপূর্ব্বক দক্ষিণভাগে মুখ পরিবর্ত্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে ॥২৮॥

মৎস্যেন্দ্রাসনফলম্।

মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠরপ্রদীপ্তং
প্রচণ্ডরুগ্মণ্ডলখণ্ডনাস্ত্রম্।
অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনীপ্রবোধং
চন্দ্রস্থিরত্বঞ্চ দদাতি পুংসাম্॥২৯॥

মৎস্যেন্দ্রাসনফলমাহ—মৎস্যেন্দ্রেতি। প্রচণ্ডং দুঃসহং রুজাং রোগাণাং মণ্ডলং সমূহঃ তস্য খণ্ডনে ছেদনে অস্ত্রম্ অস্ত্রম্ ইব তাদৃশং মৎস্যেন্দ্রপীঠং মৎস্যেন্দ্রাসনম্। অভ্যাসতঃ প্রত্যহমাবর্ত্তনরূপাদভ্যাসাৎ পুংসাং জঠরস্য জঠরাগ্নেঃ প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং বৃদ্ধিং দদাতি। তথা কুণ্ডলিন্যা আধারশক্তেঃ প্রবোধং নিদ্রাভাবং তথা চন্দ্রস্য তালুন উপরিভাগে স্থিতস্য নিত্যং ক্ষরতঃ স্থিরত্বং ক্ষরণাভাবং চ দদাতীত্যর্থঃ॥২৯॥

মৎস্যেন্দ্রাসন ফল।—প্রত্যহ প্রাগুক্ত মৎস্যেন্দ্রাসনের অনুষ্ঠান করিলে, জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয় এবং দুঃসহ প্রবল রোগ সকল বিনষ্ট হইয়া থাকে। কুণ্ডলিনী*প্রবোধ (জাগরণ) হয়, কদাচ নিদ্রাভাব

* টীকাকার বলিয়াছেন,—"কুণ্ডলিন্যা আধারশক্তেঃ প্রবোধঃ" কুণ্ডলিনী অর্থাৎ আধারশক্তির প্রবোধ হয়। যোগশাস্ত্রে কুণ্ডলিনীকে মূলাধার পদ্মস্থ সর্পাকৃতি বলিয়া বর্ণনা করা হইয়াছে। তবে তিনি আধারশক্তি কিসের, এ প্রশ্ন উঠিতে পারে। আমাদের দেহের ভিতরে বিবিধ প্রকার গতি আছে, কিন্তু সেই গতিশক্তিগুলি কিছু সর্ব্বদাই ক্রিয়া করিয়া বেড়ায় না; আবার সকল সময় কিছু সমানভাবেও ক্রিয়া করে না। কখনও মৃদু কখনও বা দ্রুতভাবে গমন করিয়া থাকে। তাহা হইলে বুঝিতে হইবে, এই গতিশক্তিগুলি কোথাও সঞ্চিত হইয়া থাকে; কিন্তু সঞ্চিত হইয়া থাকে কি? না, বিষয়ানুভূতির সংস্কার? বিষয়ানুভূতির সংস্কারসমষ্টি যেখানে থাকে, তাহাকে মূলাধার বলে। আর ঐ যে ক্রিয়াশক্তি সঞ্চিত রহিয়াছে, তাহাকেই কুণ্ডলিনী শক্তি বলে। সকল শক্তি একত্র কুণ্ডলীকৃত হইয়া অবস্থান করে বলিয়াই তাহাকে কুণ্ডলিনী

আগমন করে না। চন্দ্র যে তালুর উপরিভাগে থাকিয়া সর্ব্বদা অমৃত ক্ষরণ করিতেছেন, তাহা নিবারণ হয় ॥২৯॥

পশ্চিমতানাসনম্।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
দোর্ভ্যাং পদাগ্রদ্বিতয়ং গৃহীত্বা।
জানূপরিন্যস্তললাটদেশো
বসেদিদং পশ্চিমতানমাহুঃ ॥৩০॥

পশ্চিমতানাসনমাহ—প্রসার্য্যেতি। ভুমৌ দণ্ডস্য রূপমিব রূপং যয়োস্তৌ দণ্ডাকারৌ শ্লিষ্টগুল্‌ফৌ প্রসার্য্য প্রসারিতৌ কৃত্বা দোর্ভ্যামাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং ভুজাভ্যাং পদোঃ পাদয়োশ্চাগ্রেঽগ্রভাগৌ তয়োর্দ্বিতয়ং দ্বয়মঙ্গুষ্ঠপ্রদেশযুগ্মং বলাদাকর্ষণপূর্ব্বকং যথা জান্বধোভাগস্য ভূমেরুত্থানং স্যাত্তথা গৃহীত্বা জানূপরি ন্যস্তো ললাটদেশো যেন তাদৃশো যত্র বসেৎ। ইদং পশ্চিমতাননামকমাসনমাহুঃ ৷৩০।

পশ্চিমতান আসন।—চরণযুগল ভূমিতলে দণ্ডাকারে সংস্থাপনপূর্ব্বক উভয় হস্তের উভয় তর্জ্জনী আকুঞ্চিত করিয়া তদ্দ্বারা উভয় পাদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ এবং জানুর উপর ললাট স্থাপন করিবে। ইহাই পশ্চিমতান আসন ॥৩০॥

শক্তি বলে। এখন যদি কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া জ্ঞাতসারে সুষুম্না নাড়ীর মধ্য দিয়া এক কেন্দ্র হইতে অপর কেন্দ্রে লইয়া যাওয়া যায়, তাহা হইলে এক অভিনব প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়, এবং তখন বিষয়ানুভূতির শক্তিবলে দেহের মধ্যে কি কি আছে, পরমাত্মা কি, সমস্তই অনুভূতির মধ্যে আসিয়া পড়ে। পর্ব্বত-কানন-সাগর আদির ধাত্রী পৃথিবীর যেমন মহানাগ অনন্তদেব একমাত্র আধার, তেমনি দৈবনিক শক্তি গতি প্রভৃতির একমাত্র কুণ্ডলিনী শক্তি।

পশ্চিমতানাসনফলম্।

ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্র্যং
পবনং পশ্চিমবাহিনং করোতি।
উদয়ং জঠরানলস্য কুর্য্যা-
দুদরে কার্শ্যমরোগতাঞ্চ পুংসাম্ ॥৩১॥

অথ তৎফলমাহ—ইতীতি। ইতি পূর্ব্বোক্তমাসনেষগ্র্যং মুখ্যং পশ্চিমতানং পবনং প্রাণং পশ্চিমবাহিনং পশ্চিমেন পশ্চিমমার্গেণ সুষুম্নামার্গেণ বহতীতি পশ্চিমবাহী তং তাদৃশং করোতি। জঠরানলস্য জঠরে যোঽনলোঽগ্নিস্তস্যোদয়ং বৃদ্ধিং কুর্য্যাৎ। উদরে মধ্যভাগে কার্শ্যং কৃশত্বং কুর্য্যাৎ। অরোগতামারোগ্যং চকারান্নাড়ীবলনাদিসাম্যং কুর্য্যাৎ ॥৩১॥

পশ্চিমতান আসনের ফল।—এই আসন অভ্যাস করিলে তাহার প্রাণবায়ু পশ্চিমবাহী হয়; অর্থাৎ সুষুম্নাপথে বাহির হইতে থাকে। জঠরাগ্নি বৃদ্ধি হয়, উদরের মধ্যভাগ কৃশ এবং সর্ব্বরোগ বিনষ্ট হয় ॥৩১॥

মায়ূরাসনম্।

ধরামবষ্টভ্য করদ্বয়েন
তৎকূর্পরস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ স্যা-
ন্মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥৩২॥

অথ মায়ূরাসনমাহ—ধরামিতি। করদ্বয়েন করয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং তেন ধরাং ভূমিম্ অবষ্টভ্য অবলম্ব্য প্রসারিতাঙ্গুলী ভূমিসংলগ্নতলৌ সন্নিহিতৌ করৌ কৃত্বেত্যর্থঃ। তস্য করদ্বয়স্য কূর্পরয়োর্ভুজমধ্যসন্ধিভাগয়োঃ স্থাপিতে ধৃতে নাভেঃ পার্শ্বে পার্শ্বভাগৌ যেন সঃ। উচ্চাসনম্ উচ্চমুন্নতমাসনং যস্য তাদৃশঃ খে শূন্যে

দণ্ডবদ্দণ্ডেন তুল্যমুত্থিত ঊর্দ্ধং স্থিতো যত্র ভবতি, তন্মায়ূরং ময়ূরস্তেদং তৎসম্বন্ধি-ত্বাত্তন্নামকং প্রবদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ ।৩২॥

মায়ূর আসন।—হস্তদ্বয়ের অঙ্গুলীসমস্ত প্রসারণ করিয়া ভূমি অবলম্বন করিবে; তদনন্তর উভয় হস্তের কূর্পর অর্থাৎ হস্তের মধ্য সন্ধিভাগ নাভির উভয়পার্শ্বে স্থাপনপূর্ব্বক দণ্ডবৎ উত্থিত হইয়া উচ্চাসনস্থ হইবে। যোগিগণ এইরূপ আসন করাকেই মায়ূরাসন বলেন।।৩২।।

মায়ূরাসনগুণাঃ।

হরতি সকলরোগানাশু গুল্মোদরাদী-
নভিভবতি চ দোষানাসনং শ্রীময়ূরম্।
বহু কদশনভুক্তং ভস্ম কুর্য্যাদশেষং
জনয়তি জঠরাগ্নিং জারয়েৎ কালকূটম্ ॥৩৩॥

মায়ূরাসনগুণানাহ—হরতীতি। গুল্মো রোগবিশেষঃ, উদরং জলোদরং, তে আদী যেষাং প্লীহাদীনাং তে তান্। সকলরোগান্ সকলা যে রোগাস্তানাশু শীঘ্রং হরতি নাশয়তি। শ্রীময়ূরমাসনমিতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে। দোষান্ বাত-পিত্তকফাদীংশ্চাভিভবতি তিরস্করোতি। বহ্বতিশয়িতং কদশনং কদন্নং বহুভুক্তং তদশেষং সমস্তং ভস্ম কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ। জঠরাগ্নিং জঠরানলং জনয়তি প্রাদুর্ভাবয়তি। কালকূটং বিষং কালকূটবদপকারকান্নং পরং তৎ জারয়েজ্জীর্ণং কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ ॥৩৩॥

মায়ূরাসনের ফল।—মায়ূরাসন অভ্যাস করিলে গুল্ম, জলোদর, প্লীহা প্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার উদররোগ আরোগ্য হয় এবং জঠরাগ্নির অত্যন্ত দীপ্তি হইয়া থাকে। বাত-পিত্ত-কফ-দোষ বিনষ্ট হয় এবং সাধকের শরীরে আলস্য বা জড়তা অবস্থান করিতে পারে না। উক্ত আসন-

সাধকের জঠরাগ্নি এতই উদ্দীপ্ত হয় যে, বহু পরিমাণে কদন্ন ভোজন করিলেও তাহা ভস্মীভূত হইয়া যায় অর্থাৎ সম্যক্ পরিপাক হইয়া যায় এবং কালকূট অর্থাৎ কালকূটবিষবৎ অনিষ্টকর পদার্থ ভোজনেও জীর্ণ হইয়া যায়, কোন প্রকার অনিষ্ট করিতে পারে না ॥৩৩॥

শবাসনম্

উত্তানং শববদ্ভূমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্।
শবাসনং শ্রান্তিহরং চিন্তাবিশ্রান্তিকারকম্ ॥৩৪॥

শবাসনমাহ অর্দ্ধেন—উত্তানমিতি। শবেন মৃতশরীরেণ তুল্যং শববদুত্তানং ভূমিসংলগ্নং পৃষ্ঠং যথা স্যাত্তথা শয়নং নিদ্রায়ামিব সন্নিবেশো যত্তচ্ছবাসনং শবাখ্যমাসনম। শবাসনপ্রয়োজনমাহ—উত্তরার্দ্ধেন। শবাসনং শ্রান্তিহরং হঠাভ্যাসশ্রমং হরতীতি শ্রান্তিহরম্। চিত্তস্য বিশ্রান্তির্বিশ্রামস্তস্যাঃ কারকম্ ॥৩৪॥

শবাসন।—শবের ন্যায় উত্তানভাবে ভূমিতলে শয়ন করাকে শবাসন বলে।

শবাসনের ফল।—শবাসন সাধন করিলে হঠযোগের সাধনকালে যে শ্রম হয়, তৎসমস্ত বিদূরিত হয় এবং চিত্ত বিশ্রামসুখ লাভ করিয়া থাকে ॥৩৪॥

আসনবৈশিষ্ট্যম্।

চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ব্রবীম্যহম্ ॥৩৫॥

বক্ষ্যমাণাসনচতুষ্টয়স্য শ্রেষ্ঠত্বং বদন্নাহ—চতুরশীতীতি। শিবেনেশ্বরেণ চতুরধিকাশীতিসংখ্যকান্যাসনানি কথিতানি চকারাচ্চতুরশীতিলক্ষাণি চ। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন—"আসনানি চ তাবন্তি যাবন্ত্যো জীবজাতয়ঃ। এতেষামখিলান্

ভেদান্ বিজানাতি মহেশ্বরঃ ॥ চতুরশীতিলক্ষাণ একৈকং সমুদাহৃতম্ । ততঃ শিবেন পীঠানাং ষোড়শোনং শতং কৃতম্ ॥" ইতি। তেভ্যঃ শিবোক্তং চতুরশীতিলক্ষাসনানাং মধ্যে প্রশস্তানি যানি চতুরশীত্যাসনানি তেভ্য আদায় গৃহীত্বা সারভূতং শ্রেষ্ঠভূতং চতুষ্কমহং ব্রবীমীত্যন্বয়ঃ ॥৩৫॥

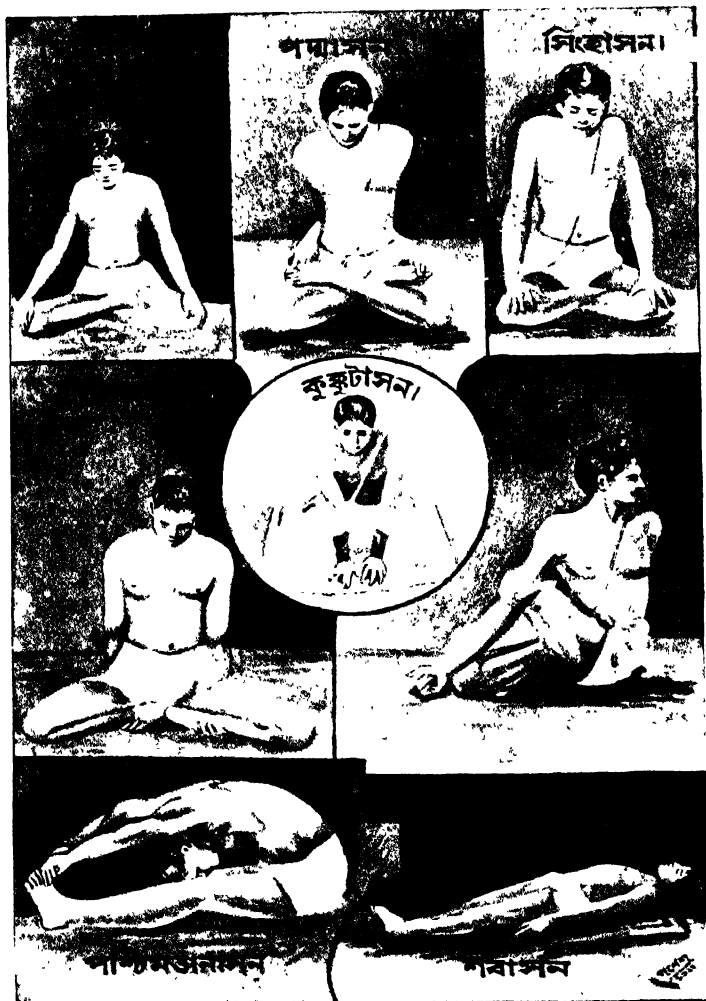
বক্ষ্যমাণ চতুরাসনের শ্রেষ্ঠতা।—আদীশ্বর শঙ্কর চতুরশীতি প্রকার আসনের কথা বলিয়াছেন এবং ঐ চতুরশীতিসংখ্যক আসনের প্রমাণ আছে। গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন, জগতে যত সংখ্যক জীব আছে, তত সংখ্যক আসন আছে। কেবলমাত্র শিবই ঐ সমুদয় আসনের ভেদ অবগত আছেন। তন্মধ্যে শিবোক্ত চতুরশীতি প্রকার আসন শ্রেষ্ঠ। আবার ঐ চতুরশীতি প্রকার আসনের মধ্যে চারিটী আসনই অধিক প্রশস্ত। সেই অতি প্রশস্ত শ্রেষ্ঠ আসনচতুষ্টয়ের কথা বলিতেছি ॥৩৫॥

বিশেষাসনানি।

সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্।
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সুখে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥৩৬॥

তদেব চতুষ্কং নাম্না নির্দ্দিশতি—সিদ্ধমিতি। সিদ্ধং সিদ্ধাসনং, পদ্মং পদ্মাসনং, সিংহং সিংহাসনং, ভদ্রং ভদ্রাসনম্ ইতি চতুষ্টয়ং শ্রেষ্ঠমতিশয়েন প্রশস্তম্। তত্রাপি চতুষ্টয়ে সুখে সুখকরে সিদ্ধাসনে সদা তিষ্ঠেৎ। এতেন সিদ্ধাসনং চতুষ্টয়েঽপ্যুৎকৃষ্টমিতি সূচিতম্ ॥৩৬॥

শ্রেষ্ঠ চতুরাসন।—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন ও ভদ্রাসন এই চারি আসনই অতি প্রশস্ত আসন। ইহার মধ্যে আবার সিদ্ধাসন অতি সুখকর বলিয়া প্রসিদ্ধ ॥৩৬॥

যোগাসন-চিত্রাবলী

হঠযোগ-সাধন, [৩৭ পৃষ্ঠা।

Seth & Co. Printing House 79 Baloram De St., Cal

সিদ্ধাসনম্।

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসে-
ন্মেঢ্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা হনুং সুস্থিরম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যেদ্ ভ্রুবোরন্তরং
হ্যেতন্মোক্ষকপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥৩৭॥

আসনচতুষ্টয়েঽপি উৎকৃষ্টত্বাৎ প্রথমং সিদ্ধাসনমাহ—যোনিস্থানকমিতি। যোনিস্থানমেব যোনিস্থানকং স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ। গুদোপস্থয়োর্মধ্যপ্রদেশে পদং যোনিস্থানং তৎ, অঙ্ঘ্রির্বামশ্চরণস্তস্য মূলেন পার্ষ্ণিভাগেন ঘটিতং সংলগ্নং কৃত্বা স্থাপনানন্তরম্ একং পাদং দক্ষিণং পাদং মেঢ়ে ব্রিয়স্তো।পরিভাগে দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা বিন্যসেৎ। হৃদয়ে হৃদয়সমীপে হনুং চিবুকং সুস্থিরং সম্যক্ স্থিরং কৃত্বা হনুহৃদয়য়ো-শ্চতুরঙ্গুলমন্তরং যথা ভবতি তথা কুর্যেতি রহস্যম্। সংযমিতানি বিষয়েভ্যঃ পরাবৃত্তানীন্দ্রিয়াণি যেন স তথা। অচলা যা দৃক্ দৃষ্টিস্তয়া ভ্রুবোরন্তরং মধ্যং পশ্যেৎ। হি প্রসিদ্ধং মোক্ষস্য যৎ কপাটং প্রতিবন্ধকং তস্য ভেদং নাশং জনয়তীতি। তাদৃশং সিদ্ধানাং যোগিনাম্ আস্তেঽত্রাস্তেঽনেনেতি বা আসনং সিদ্ধাসন-নামকমিদং ভবেদিত্যর্থঃ ॥৩৭॥

সিদ্ধাসন।—গুহ্যদ্বার ও উপস্থ এই দুই স্থানের মধ্যভাগের নাম যোনিদেশ। এই যোনিস্থানে বামপদ সংলগ্ন করিয়া মেঢ্রদেশের উপরিভাগে অন্য পদ দৃঢ়রূপে সংযুক্ত করিবে। তদনন্তর, চিবুক হৃদয়ের উপর স্থির করিয়া রাখিবে, কিন্তু হৃদয় ও চিবুকের মধ্যে চতুরঙ্গুলি অন্তর থাকিবে। তৎপরে ইন্দ্রিয় সকলকে নিজ নিজ বিষয় হইতে নিরুদ্ধ করিয়া নিশ্চলনয়নে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগ অবলোকন করিবে। এইরূপভাবে উপবেশন করাকে যোগিগণ সিদ্ধাসন বলেন। সিদ্ধাসন অভ্যস্ত হইলে মোক্ষের কোন প্রকার প্রতিবন্ধক থাকে না ॥৩৭॥

মতান্তরে তু সিদ্ধাসনম্।

মেঢ্রাদুপরি বিন্যস্য সব্যং গুল্ফং তথোপরি।
গুল্ফান্তরঞ্চ নিক্ষিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ ॥৩৮॥

মৎস্যেন্দ্রসম্মতং সিদ্ধাসনমুক্ত্বান্যসম্মতং বক্তুমাহ—মতান্তরে ত্বিতি। তদেব দর্শয়তি—মেঢ্রাদিতি। মেঢ্রাদুপস্থাদুপরি ঊর্দ্ধভাগে সব্যং বামগুল্ফং চ বিন্যস্য তথা সব্যাদুপরি মুখ্যপাদস্যোপরি ন তু সব্যগুল্ফস্য। গুল্ফান্তরং দক্ষিণগুল্ফং চ নিক্ষিপ্য বসেদিতি শেষঃ। ইদং সিদ্ধাসনং মতান্তরাভিমতমিত্যভেদে ইত্যর্থঃ ॥৩৮॥

মতান্তরে সিদ্ধাসন—পূর্ব্বোক্ত সিদ্ধাসন মৎস্যেন্দ্রনাথযোগীর সম্মত; অপর আর এক প্রকার কথিত হইতেছে। উপস্থদেশের উপরিভাগে বামপাদের মূল স্থাপন করিয়া বামপাদের উপরি দক্ষিণপাদের মূল স্থাপন করিবে। ইহাকে সিদ্ধাসন কহে ॥৩৮॥

সিদ্ধাসনস্য নামান্তরাণি।

এতৎ সিদ্ধাসনং প্রাহুরন্যে বজ্রাসনং বিদুঃ।
মুক্তাসনং বদন্ত্যেকে প্রাহুর্গুপ্তাসনং পরে ॥৩৯॥

তত্র প্রথমং মহাসিদ্ধসম্মতমিতি স্বটীকর্ত্তুর্মতস্যৈব মতভেদান্নামভেদানাহ—এতদিতি। এতৎ পূর্ব্বোক্তং সিদ্ধাসনং সিদ্ধাসননামকং প্রাহুঃ। কেচিদিত্যধ্যাহারঃ। অন্যে বজ্রাসনং বজ্রাসনসংজ্ঞকং বিদুঃ জানন্তি। একে মুক্তাসনাভিধং মুক্তাসনং বদন্তি। পরে গুপ্তাসনং গুপ্তাসনাখ্যং প্রাহুঃ। অত্রাসনাভিজ্ঞাঃ—যত্র বামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে নিযোজ্য দক্ষিণপাদপার্ষ্ণিং মেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তৎ সিদ্ধাসনম্। যত্র বামপাদপার্ষ্ণিঃ মেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তৎ সিদ্ধাসনম্। যত্র বামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে নিযোজ্য দক্ষিণপাদপার্ষ্ণিং মেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তদ্বজ্র-

সনম্ যত্র তু দক্ষিণসব্যপার্ষ্ণিদ্বয়মুপর্য্যধোভাগেন সংযোজ্য যোনিস্থানে সংযোজ্যতে তন্মুক্তাসনম্। যত্র চ পূর্ব্ববৎ সংযুক্তং পার্ষ্ণিদ্বয়ং মেঢ্রাদুপরি নিধীয়তে তদ্‌-গুপ্তাসনমিতি ॥৩৯॥

পূর্ব্বে যে সিদ্ধাসনের কথা বলা হইল, মতভেদে তাহার নানা প্রকার নাম আছে। সিদ্ধাসনকে কোন কোন যোগিসম্প্রদায় বজ্রাসন বলেন, কোন কোন সম্প্রদায় মুক্তাসন বলিয়া অভিহিত করেন এবং কেহ কেহ গুপ্তাসন বলিয়া থাকেন। প্রাগুক্ত নামচতুষ্টয়ের প্রভেদ এই যে, যখন বাম পাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া দক্ষিণপাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন করা যায়, তখন সিদ্ধাসন হয়। আর যখন দক্ষিণ পাদমূলে যোনিস্থান স্থাপন করিয়া বামপাদমূল মেঢ্রদেশের উপরি নিয়োজিত করা যায়, তখন ইহাকে বজ্রাসন বলে। যখন উভয়পাদের মূল মেঢ্রের উপরি এবং অধোভাগে সন্নিবিষ্ট থাকে, তখন মুক্তাসন এবং যখন পূর্ব্বের ন্যায় সংযুক্ত পাদমূলদ্বয় মেঢ্রদেশের উপরি নিহিত থাকে, সেই সময় উক্ত আসনকে গুপ্তাসন বলে ॥৩৯॥

সিদ্ধাসনপ্রশংসা।

যমেষ্বিব মিতাহারমহিংসাং নিয়মেষ্বিব।
মুখ্যং সর্ব্বাসনেষ্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ ॥৪০॥

অথ সপ্তভিঃ শ্লোকৈঃ সিদ্ধাসনং প্রশংসন্তি—যমেষ্বিত্যাদিভিঃ। যমেষু মিতাহারমিব। মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ সুস্নিগ্ধমধুরাহার ইত্যাদিনা। নিয়মেষু অহিংসামিব। সর্ব্বাণি যান্যাসনানি তেষু সিদ্ধাঃ এবং সিদ্ধাসনং মুখ্যং বিদুরিতি সম্বন্ধঃ ॥৪০॥

যমের মধ্যে যেমন মিতাহার শ্রেষ্ঠ, এবং নিয়মের মধ্যে যেমন অহিংসা শ্রেষ্ঠ, তদ্রূপ সর্ব্বপ্রকার আসনের মধ্যে সিদ্ধাসন শ্রেষ্ঠ ॥৪০॥

সিদ্ধাসনফলম্

চতুরশীতিপীঠেষু সিদ্ধমেব সদাভ্যসেৎ।
দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনম্ ॥৪১॥

চতুরশীতীতি। চতুরধিকাশীতিসংখ্যকানি যানি পীঠানি তেষু সিদ্ধমেব সিদ্ধাসনমেব সদা সর্ব্বদা অভ্যসেৎ। সিদ্ধাসনস্য সদাভ্যাসে হেতুগর্ভং বিশেষণং দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং শোধকম্॥৪১॥

যোগিগণ—চতুরশীতি আসনের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস করিবেন। যে হেতু নিত্য যাহারা এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস করে, তাহাদিগের শরীরস্থ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মলশোধন হইয়া থাকে ॥৪১॥

সিদ্ধাসনপ্রকারঃ।

আত্মধ্যায়ী মিতাহারী যাবদ্দ্বাদশবৎসরম্।
সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্‌যোগী নিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ ॥৪২॥

আত্মধ্যায়ীতি। আত্মানং ধ্যায়তীত্যাত্মধ্যায়ী, মিতাহারোঽস্যাস্তীতি মিতাহারী যাবন্তো দ্বাদশবৎসরাঃ যাবদ্দ্বাদশবৎসরম্। যাবদবধারণে ইত্যব্যয়ীভাবসমাসঃ, দ্বাদশবৎসরপর্য্যন্তমিত্যর্থঃ। সদা সর্ব্বদা সিদ্ধাসনস্যাভ্যাসাদ্‌যোগী যোগাভ্যাসী নিষ্পত্তিং যোগসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ প্রাপ্নুয়াৎ যোগান্তরানভ্যাসমাত্রেণ সিদ্ধিং প্রাপ্নুয়াদিত্যর্থঃ ॥৪২॥

মিতাহার হইয়া কোন ব্যক্তি যদি পরমাত্মচিন্তন পুরঃসর এই সিদ্ধাসন দ্বাদশ বৎসরকাল অভ্যাস করে, তবে তাহার সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। এই আসন অভ্যাস করিলে অন্য কোন যোগ সাধন না করিলেও তাহার ফললাভ হয় ॥৪২॥

কিমন্যৈর্ব্বহুভিঃ পীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি।
প্রাণানিলে সাবধানে বদ্ধে কেবলকুম্ভকে ॥৪৩॥

কিমন্যৈরিতি। সিদ্ধাসনে সিদ্ধে সত্যন্যৈর্ব্বহুভিঃ পীঠৈরাসনৈঃ কিং ন কিমপীত্যর্থঃ। সাবধানে প্রাণানিলে প্রাণবায়ৌ কেবলকুম্ভকে বদ্ধে সতি ॥৪৩॥

যে ব্যক্তি সিদ্ধাসন সিদ্ধ করিতে পারিয়াছে, তাহার অন্য কোন আসনসাধনের আবশ্যকতা নাই। পূরক রেচক ব্যতিরেকে কেবল কুম্ভক দ্বারা সাবধানপূর্ব্বক প্রাণবায়ু রোধ করিতে সক্ষম হইলেই সর্ব্বকর্ম্ম সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥৪৩॥

উৎপদ্যতে নিরায়াসাৎ স্বয়মেবোন্মনী কলা।
তথৈকস্মিন্নেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি।
বন্ধত্রয়মনায়াসাৎ স্বয়মেবোপজায়তে ॥৪৪॥

উন্মনী উন্মন্যবস্থা সা কেবলাহ্লাদকত্বাচ্চন্দ্রলেখেব নিরায়াসাদনায়াসাৎ স্বয়মেবোৎপদ্যত উদেতি। তথেতি—তথোক্তপ্রকারেণৈকস্মিন্নেব সিদ্ধে দৃঢ়ে বদ্ধে সতি বন্ধত্রয়ং মূলবন্ধোড্ডীয়ানবন্ধজালন্ধরবন্ধরূপমনায়াসাৎ, 'পার্ষ্ণিমার্গেণ সম্পীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্‌দৃঢ়ম্' ইত্যাদিবক্ষ্যমাণমূলবন্ধাদিষ্বায়াসস্তং বিনৈব স্বয়মেবোপজায়তে স্বত এবোৎপদ্যত ইত্যর্থঃ ॥৪৪॥

যে যোগী কেবলমাত্র সিদ্ধাসনে সিদ্ধিলাভ করেন, তাঁহার আহ্লাদদায়িনী উন্মনী অবস্থাপ্রাপ্তি ঘটে, অর্থাৎ তাঁহার অন্তরে অবিচ্ছিন্ন আনন্দ উপস্থিত হইয়া থাকে। এই সিদ্ধাসনে সিদ্ধিলাভ করিলে অনায়াসে মূলবন্ধ, জালন্ধরবন্ধ ও উড্ডীয়ানবন্ধ এই ত্রিবিধ বন্ধ সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥৪৪॥

সিদ্ধাসনপ্রশংসা।

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুম্ভঃ কেবলোপমঃ।
ন খেচরী সমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥৪৫॥

নাসনমিতি। সিদ্ধেন সিদ্ধাসনেন সদৃশমাসনং নাস্তীতি শেষঃ। কেবলেন কেবলকুম্ভকেনোপমীয়ত ইতি কেবলোপমঃ কুম্ভঃ কুম্ভকো নাস্তি। খেচরীমুদ্রা সমা মুদ্রা নাস্তি, নাদসদৃশো লয়ো লয়হেতুর্নাস্তি ॥৪৫॥

সিদ্ধাসনের সদৃশ আর আসন নাই, কেবল কুম্ভকের তুল্য অন্য কোন কুম্ভক নাই। খেচরী মুদ্রা সকল মুদ্রার শ্রেষ্ঠ এবং নাদসদৃশ লয় আর নাই। যে প্রকার কেবল কুম্ভক সকল কুম্ভকের শ্রেষ্ঠ, খেচরী মুদ্রা সকল মুদ্রার শ্রেষ্ঠ, এবং নাদলয় সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, তদ্রূপ সিদ্ধাসন সকল আসনের মধ্যে শ্রেষ্ঠ ॥৪৫॥

অথ পদ্মাসনম্।

বামোরূপরি দক্ষিণঞ্চ চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেন বিধিনা ধৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।
অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-
দেতদ্ব্যাধিবিনাশকারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥৪৬॥

পদ্মাসনং বক্তুমুপক্রমতে—অথেতি। পদ্মাসনমাহ—বামোরূপরীতি। বামো য উরুস্তস্যোপরি দক্ষিণম্। চকারঃ পাদপূরণে। সংস্থাপ্য সম্যগুত্তানং স্থাপয়িত্বা বামং সব্যং চরণং তথা দক্ষিণচরণবদ্দক্ষো দক্ষিণো য উরুস্তস্যোপরি সংস্থাপ্য পশ্চিমেন ভাগেন পৃষ্ঠভাগেনেতি বিধির্বিধানং করয়োরিত্যর্থাৎ তেন করাভ্যাং হস্তাভ্যাং দৃঢ়ং যথাস্যাত্তথা পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ধৃত্বা গৃহীত্বা, দক্ষিণকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা বামোরুস্থিতদক্ষিণচরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বা, বামকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা দক্ষিণোরুস্থিতবাম-

চরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বেত্যর্থঃ। হৃদয়ে হৃদয়সমীপে। সামীপিকাধারে সপ্তমী। চিবুকং হনুং নিধায়োরসশ্চতুরঙ্গুলান্তরে চিবুকং নিধায়েতি রহস্যম্। নাসাগ্রং নাসিকাগ্রমালোকয়েৎ পশ্যেদ্যত্রৈতদ্যমিনাং যোগিনাং ব্যাধের্বিনাশং করোতীতি ব্যাধিবিনাশকারি পদ্মাসনমেতন্নামকং প্রোচ্যতে সিদ্ধৈরিতি শেষঃ ॥৪৬॥

পদ্মাসন।—বাম উরুর উপরি দক্ষিণপাদ উত্তানভাবে সংস্থাপনপূর্ব্বক দক্ষিণ উরুর উপর ঐরূপভাবে বামচরণ সংস্থাপন করিবে; তৎপরে দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণভাগে পৃষ্ঠের উপরি পরিবর্ত্তন করিয়া বাম উরুর উপরিস্থ দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠের অগ্রভাগ গ্রহণ করিবে। এই প্রকার বামহস্ত বামভাগে পৃষ্ঠের উপরি পরিবর্ত্তন করিয়া বামপদের অঙ্গুষ্ঠের অগ্রভাগ ধারণ করিবে। পরে বক্ষঃস্থলে চিবুক স্থাপন করিয়া নিশ্চল নয়নে নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে। বক্ষোদেশে চিবুক স্থাপন অর্থে বক্ষোদেশ হইতে চারি অঙ্গুলি অন্তরে রাখিতে হইবে। ইহাকেই পদ্মাসন বলে। এই আসন সাধন করিলে সর্ব্বরোগ বিনষ্ট হয় ॥৪৬॥

মৎস্যেন্দ্রনাথকথিতপদ্মাসনম্।

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ।
উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা ততো দৃশৌ ॥৪৭॥
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্রাজদন্তমূলে তু জিহ্বয়া।
উত্তম্ভ্য চিবুকং বক্ষস্যুত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥৪৮॥

মৎস্যেন্দ্রনাথাভিমতং পদ্মাসনমাহ—উত্তানাবিতি উত্তানৌ উরুসংলগ্নপৃষ্ঠভাগৌ চরণৌ প্রযত্নতঃ, প্রকৃষ্টাদ্যত্নাদুরুসংস্থাবুর্ব্বোঃ সম্যক্ তিষ্ঠত ইত্যুরুসংস্থৌ তাদৃশৌ কৃত্বা। উর্ব্বোর্মধ্যে উরুমধ্যে। তথা চার্থে। পাণী করাবুত্তানৌ কৃত্বা।

উরুসংস্থোত্তানপাদোভয়পার্ষ্ণিসংলগ্নপৃষ্ঠং সব্যং পাণিমুত্তানং কৃত্বা তদুপরি দক্ষিণং পাণিং চোত্তানং কৃত্বেত্যর্থঃ। ততস্তদনন্তরং দৃশৌ দৃষ্টী ॥৪৭॥

নাসাগ্রে নাসিকাগ্রে বিন্যসবিশেষেণ নিশ্চলতয়া ন্যসেদিত্যর্থঃ। রাজদন্তানাং দংষ্ট্রাণাং সব্যদক্ষিণভাগে স্থিতানাং মূলে উভে মূলস্থানে জিহ্বয়া উত্তম্ভ্য ঊর্দ্ধ্বং স্তম্ভয়িত্বা গুরুমুখাদবগন্তব্যোঽয়ং জিহ্বাবন্ধঃ, চিবুকং বক্ষসি নিধায়েতি শেষঃ। শনৈর্মন্দং মন্দং পবনং বায়ুমুত্থাপ্য। অনেন মূলবন্ধঃ প্রোক্তঃ। মূলবন্ধোঽপি গুরুমুখাদেবাবগন্তব্যঃ, বস্তুতস্তু জিহ্বাবন্ধেনৈবায়ং চরিতার্থ ইতি হঠরহস্যবিদঃ ॥৪৮

পদ্মাসন।—(মৎস্যেন্দ্রনাথের অভিমত)। যত্নপূর্ব্বক উত্তান পাদযুগলকে উরুযুগলের উপরি স্থাপন করিবে, যেন উরুদ্বয়ের উপরি পাদদ্বয় সংস্থাপিত হয়। পরে উভয় উরুর উপরি স্থাপিত পাদদ্বয়ের উভয় পার্ষ্ণিদেশ উত্তানভাবে বামহস্তের অঙ্গুলি সংযোজনপূর্ব্বক তাহার উপরি উত্তানভাবে দক্ষিণ হস্ত স্থাপন করিবে। তদনন্তর চক্ষুর্দ্বয়কে অক্লোষ্ঠ অবলম্বনভাবে নাসাগ্রে বিন্যাস করিবে। অতঃপর বাম-দক্ষিণভাগে অবস্থিত বৃহৎ দন্তদ্বয়ের মূল জিহ্বাদ্বারা ঊর্দ্ধ স্তম্ভন করিয়া হৃদয়দেশে চিবুক স্থাপন করত ক্রমে ক্রমে বায়ু উত্থাপন করিবে * ॥৪৭॥৪৮॥

---

* দন্তমূলে জিহ্বাদ্বারা ঊর্দ্ধস্তম্ভন করিয়া হৃদয়দেশে চিবুক স্থাপন করত ক্রমে বায়ু উত্থাপন করিবে, জিহ্বার এই ঊর্দ্ধস্তম্ভন কি প্রকারে করিতে হয় তাহা টীকাকার বলেন নাই ; বলিয়াছেন গুরুমুখে জ্ঞাতব্য। হঠযোগিগণ বলেন, দন্তমূলে ঊর্দ্ধভাগে জিহ্বা চালনা করিয়া ঈষৎ কুঞ্চিত করিয়া ঘুরাইয়া রাখিবে এবং সেই ফাঁক দিয়া ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে অথচ অবিচ্ছিন্নভাবে বায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে। ইহাকে জিহ্বাস্তম্ভক বলে।

হৃদয়দেশে চিবুক স্থাপন করিয়া বায়ু আকর্ষণ করিলে এক প্রকার মূলবন্ধের কার্য্য সমাপিত হয়। কিন্তু জিহ্বাবন্ধ করিয়া মূলবন্ধ বা প্রাগুক্ত প্রকারে বায়ু আকর্ষণ করিলে প্রাণবায়ু অতি সহজে আকর্ষিত হয়।

পদ্মাসনফলম্।

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥৪৯॥

ইদমিতি এবং যত্রাস্যতে তদিদং পদ্মাসনং পদ্মাসনাভিধানং প্রোক্তম্। আসনজ্ঞৈরিতি শেষঃ। কীদৃশং? সর্ব্বেষাং ব্যাধিনাং বিশেষেণ নাশনং, যেন কেনাপি ভাগ্যহীনেন দুর্লভম্। ধীমতা ভুবি ভূমৌ লভ্যতে প্রাপ্যতে ॥৪৯॥

প্রাগুক্ত প্রকার আসনকে পদ্মাসন বলে। এই প্রকার পদ্মাসন মৎস্যেন্দ্রনাথের অভিমত। এই আসনে সিদ্ধিলাভ করিলে সাধকের সকল রোগ বিনষ্ট হয়। সাধারণের পক্ষে ইহা দুর্লভ, সুধীর সাধকগণ এই আসন সাধন করিয়া ফলভোগ করিয়া থাকেন ॥৪৯॥

অন্যবিধপদ্মাসনম্।

কৃত্বা সম্পুটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বদ্ধা তু পদ্মাসনং
গাঢ়ং বক্ষসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ংশ্চ তচ্চেতসি।
বারংবারমপানমূর্দ্ধমনিলং প্রোৎসারয়ন্ পূরিতং
ন্যঞ্চন্ প্রাণমুপৈতি বোধমতুলং শক্তিপ্রভাবান্নরঃ ॥৫০॥

এতচ্চ মহাযোগিসম্মতমিতি স্পষ্টয়িতুমন্যদপি পদ্মাসনে কৃত্যবিশেষমাহ—কৃত্বেতি। সম্পুটিতৌ সম্পুটীকৃতৌ করাবুৎসঙ্গস্থাবিতি শেষঃ। দৃঢ়তরমতিশয়েন দৃঢ়ং সুস্থিরং পদ্মাসনং বদ্ধা কৃত্বেত্যর্থঃ। চিবুকং হনুং গাঢ়ং দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা বক্ষসি বক্ষঃসমীপে সন্নিধায় সন্নিহিতং কৃত্বা চতুরঙ্গুলান্তরেণেতি যোগিসম্প্রদায়াজ্ জ্ঞেয়ম্। জালন্ধরবন্ধনং কৃত্বেত্যর্থঃ। তৎ স্বস্বেষ্টদেবতারূপং ব্রহ্ম বা। "ওঁ তৎসদিতি নির্দ্দেশো ব্রহ্মণস্ত্রিবিধঃ স্মৃত" ইতি ভগবদুক্তেঃ। চেতসি চিত্তে ধ্যায়ন্ চিন্তয়ন্ অপানমনিলম্ অপানবায়ুম্ ঊর্দ্ধং প্রোৎসারয়ন্মূলবন্ধং কৃত্বা সুষুম্নামার্গেণ প্রাণন্মূর্দ্ধং নয়ন্ পূরিতং পূরকেণ অন্তর্দ্ধারিতম্। প্রাণং ন্যঞ্চন্নীচৈর্যোজয়ন্ নময়ন্

অন্তর্ভাবিতণ্যর্থেঽস্কৃতিঃ। প্রাণাপানয়োরৈক্যং কৃত্বেত্যর্থঃ। নরঃ পুমানতুলং বোধং নিরুপমজ্ঞানং শক্তিপ্রভাবাচ্ছক্তিরাধারশক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্যাঃ প্রভাবাৎ সামর্থ্যাদুপৈতি প্রাপ্নোতি। প্রাণাপানয়োরৈক্যে কুণ্ডলিনীবোধো ভবতি, কুণ্ডলিনীবোধে সুষুম্নামার্গেণ প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি। তত্র গতে চিত্তস্থৈর্য্যং ভবতি। চিত্তস্থৈর্য্যে সংযমাদাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতীত্যর্থঃ ॥৫০॥

পূর্ব্বে যে পদ্মাসনের কথা বলা হইয়াছে, উহাই শ্রেষ্ঠ যোগিগণের সম্মত। উক্ত পদ্মাসনের যে বিশেষ বিশেষ কার্য্য আছে, তাহাই বলা যাইতেছে। উক্ত পদ্মাসনে উপবেশনপূর্ব্বক দুই হস্ত সম্পুটিত করিবে, এবং ঐ সম্পুটিত হস্তদ্বয় ক্রোড়দেশে রাখিয়া দৃঢ়ভাবে পদ্মাসন করিবে। তদনন্তর চিবুকদেশ বক্ষঃস্থলের চারি অঙ্গুলি অন্তরে স্থাপন করত জালন্ধরবন্ধ সাধন করিবে, এবং নিজ ইষ্টদেবতারূপী ব্রহ্মকে একতান চিত্তে ধ্যান করিতে করিতে পুনঃ পুনঃ অপান বায়ুকে উর্দ্ধে আনিবে। তৎপরে প্রাণায়াম দ্বারা পূরণ করিয়া ঐ প্রাণবায়ু অপান বায়ুর সহিত ঐক্য করিবে এবং তদনন্তর ঐ বায়ুকে অধোনিঃসারণ করিবে। এইরূপ করিলে সাধকের আধারশক্তি কুণ্ডলিনীর প্রবোধ হইবে। কুণ্ডলিনীর প্রবোধ হইলে, প্রাণ সুষুম্না পথে ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে এবং তাহা হইলে চিত্তস্থৈর্য্য হয়। চিত্ত স্থির হইলে সংযম হয়, এবং তখন ব্রহ্মসাক্ষাৎকার হইয়া থাকে ॥৫০॥

পুনঃ পদ্মাসনপ্রশংসা।

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বারেণ পূরিতম্।
মারুতং ধারয়েদ্যস্তু স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥৫১॥

পদ্মাসনে ইতি। পদ্মাসনস্থিতো যোগী যোগাভ্যাসী পূরিতং পূরকেণান্তর্নীতং তং বায়ুং সুষুম্নামার্গেণ মূর্দ্ধানং নীত্বেতি শেষঃ। ধারয়েৎ স্থিরীকুর্য্যাৎ স অত্র সংশয়ো ন ভ্রান্তীত্যর্থঃ ॥৫১॥

যোগাভ্যাসতৎপর ব্যক্তি পদ্মাসনে অবস্থান করিয়া পূরক দ্বারা বায়ুকে অন্তরে বদ্ধ করিবে এবং ঐ বায়ুকে সুষুম্না নাড়ীর দ্বারা মূর্দ্ধা স্থানে লইয়া স্থির ও ধারণ করিবে। এইরূপ করিলে নিশ্চয়ই মুক্তিলাভ হইয়া থাকে ॥৫১॥

সিংহাসনম্।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
দক্ষিণে সব্যগুল্ফং তু দক্ষগুল্ফং তু সব্যকে ॥৫২॥

সিংহাসনমাহ—গুল্ফৌ চেতি ত্রিভিঃ। বৃষণস্যাধঃ অধোভাগে সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যা উভয়ভাগয়োঃ ক্ষিপেৎ প্রেরয়েৎ স্থাপয়েদিতি যাবৎ। গুল্ফস্থানপ্রকারমেবাহ—দক্ষিণ ইতি। সীবন্যা দক্ষিণে ভাগে সব্যগুল্ফং স্থাপয়েৎ। সব্যকে সীবন্যাঃ সব্যভাগে দক্ষিণগুল্ফং স্থাপয়েৎ ॥৫২॥

সিংহাসন।—যোগসাধনায় সিদ্ধিলাভপ্রয়াসী ব্যক্তি অণ্ডকোষের অধোভাগে সীবনীর* দক্ষিণপার্শ্বে বামগুল্ফ এবং বামপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ স্থাপন করিবে ॥৫২॥

হস্তৌ তু জান্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য্য চ।
ব্যাত্তবক্ত্রো নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ ॥৫৩॥

হস্তাবিতি। জান্বোরুপরি হস্তৌ তু সংস্থাপ্য সম্যক্ জানুসংলগ্নতলৌ যথা স্যাতাং তথা স্থাপয়িত্বা। স্বাঙ্গুলীঃ হস্তাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য্য সম্যক্ প্রসারয়িত্বা। ব্যাত্তবক্ত্রঃ সংপ্রসারিতললজ্জিহ্বমুখঃ সুসমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নাসাগ্রং নাসিকাগ্রং যস্মিন্নিরীক্ষেত ॥৫৩॥

---

* কোষের মধ্যস্থল দিয়া যে সেলাই করার স্থায় দাগ আছে, তাহাই সীবনী। পায়ের গোড়ালী।

পূর্ব্বোক্ত কার্য্য সম্পন্ন করিয়া জানুদ্বয়ের উপর উভয় হস্ত স্থাপন করিবে এবং যাহাতে হস্ততল জানুর উপরি সম্যক্প্রকারে সুসংলগ্ন থাকে তাহা করিবে। তদনন্তর অঙ্গুলি সম্যক্ প্রসারণ করিয়া মুখব্যাদান-করত জিহ্বা লোল করিবে ও একাগ্রচিত্তে নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিতে থাকিবে ॥৫৩॥

সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপুঙ্গবৈঃ।
বন্ধত্রিতয়সন্ধানং কুরুতে চাসনোত্তমম্ ॥৫৪॥

এতৎ সিংহাসনং ভবেৎ, কীদৃশং? যোগিপুঙ্গবৈঃ যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজিতং উত্তমাসনমেতৎ সিংহাসনং বন্ধানাং মূলবন্ধাদীনাং ত্রিতয়ং তস্য সন্ধানং সন্নিধানং কুরুতে ॥৫৪॥

ইহাকেই সিংহাসন বলে। শ্রেষ্ঠ যোগিগণ সিংহাসনকে বারংবার প্রশংসা করিয়াছেন। এই আসন সিদ্ধ হইলে মূলবন্ধাদি ত্রিবিধ আসন সিদ্ধ হয়। যোগিগণ এই আসনকে শ্রেষ্ঠাসন বলেন ॥৫৪॥

ভদ্রাসনম্।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
সব্যগুল্ফং তথা সব্যে দক্ষগুল্ফন্তু দক্ষিণে ॥৫৫

ভদ্রাসনমাহ—গুল্ফাবিতি। বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যাঃ উভয়তঃ গুল্ফৌ পাদগ্রন্থী ক্ষিপেৎ। ক্ষেপণপ্রকারমেবাহ—সব্যগুল্ফাবিতি। সব্যে সীবন্যাঃ পার্শ্বে সব্যগুল্ফং ক্ষিপেৎ। তথা পাদপূরণে। দক্ষগুল্ফং তু দক্ষিণে সীবন্যাঃ পার্শ্বে ক্ষিপেৎ ॥৫৫॥

ভদ্রাসন।—যোগী নিজ অণ্ডকোষের সীবনীর বামপার্শ্বে বামগুল্ফ, এবং দক্ষিণপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ স্থাপন করিবেন ॥৫৫॥

ভদ্রাসনম্।

পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা সুনিশ্চলম্।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্ ॥ ৫৬ ॥

পার্শ্বপাদৌ চ পার্শ্বসমীপগতৌ পাদৌ পাণিভ্যাং ভুজাভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা পরস্পর-সংলগ্নাঙ্গুলিভ্যামুদরসংলগ্নতলাভ্যাং পাণিভ্যাং বদ্ধে ত্যর্থঃ। এতদ্ ভদ্রাসনং ভবেৎ। কীদৃশং? সর্ব্বেষাং ব্যাধীনাং বিশেষেণ নাশনম্।৫৬।

পূর্ব্বকথিত প্রকারে গুল্ফ স্থাপনপূর্ব্বক [illegible] পার্শ্বসমীপে রাখিবে। তৎপরে উভয় হস্তদ্বারা উভয় পাদ বন্ধন করিবে। তাহার প্রকার এইরূপ,—অঙ্গুলি সমুদয় পরস্পর ঘর্ষিত [illegible] উভয় করতল উদরে সংলগ্ন করিয়া পাদবন্ধ করিতে হইবে। এইরূপ দৃঢ়-বন্ধন করত নিশ্চলভাবে অবস্থান করিলেই ভদ্রাসন হয়। ভদ্রাসন অভ্যাস করিলে সর্ব্বব্যাধি বিনষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৫৬ ॥

গোরক্ষাসনম্।

গোরক্ষাসনমিত্যাহুরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ।
এবমাসনবন্ধেষু যোগীন্দ্রো বিগতশ্রমঃ ॥ ৫৭ ॥

গোরক্ষেতি [illegible] তে যোগিনশ্চ সিদ্ধযোগিনঃ ইদং ভদ্রাসনং গোরক্ষাসন-মিত্যাহুঃ। গোরক্ষেণ প্রায়শোঽভ্যস্তত্বাদ্গোরক্ষাসনমিতি বদন্তি। আসনান্যুক্তানি, তেষু বদ্ধ [illegible] আহ—এবমিতি। এবমুক্তেষ্বাসনবন্ধেষু বন্ধনপ্রকারেষু বিগতঃ শ্রমো [illegible] বিগতশ্রমঃ, আসনানাং বন্ধেষু শ্রমরহিতঃ। যোগিনামিন্দ্রো যোগীন্দ্র

সিদ্ধযোগিগণ উক্ত ভদ্রাসনকে গোরক্ষাসন বলিয়া থাকেন। গোরক্ষ নামক যোগিশ্রেষ্ঠ প্রায়শঃ এই আসন অভ্যাস করিতেন, সেইজন্য ইহাকে

গোরক্ষাসন বলে। এইরূপে আসন সকল বন্ধন করিলে যোগিগণের যোগসাধনে কোন প্রকার পরিশ্রম হয় না ॥ ৫৭ ॥

হঠাভ্যাসক্রমঃ।

অভ্যাসেন্নাড়িকাশুদ্ধিং মুদ্রাদিং পবনক্রিয়াম্।
আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা ॥৫৮॥

নাড়িকানাং নাড়ীনাং শুদ্ধিম্। 'প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিত'মিতি বক্ষ্যমাণরূপা মুদ্রা আদির্যস্যাঃ সূর্য্যভেদাদেস্তাদৃশীম্। পবনস্য প্রাণবায়োঃ ক্রিয়াং প্রাণায়ামরূপাং চাভ্যসেৎ। অথ হঠাভ্যসনক্রমমাহ—আসনমিতি। আসনমুক্তলক্ষণং চিত্রং নানাবিধং কুম্ভকং 'সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী'ত্যাদি বক্ষ্যমাণম্। মুদ্রা ইত্যাখ্যা যস্য তন্মুদ্রাখ্যং মহামুদ্রাদিরূপং করণং হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকম্। তথা চার্থে ॥৫৮॥

যোগিগণ নাড়ীশুদ্ধি, মুদ্রা ও প্রাণায়াম এই সকল যোগ অভ্যাস করিবেন। যেহেতু আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা হঠযোগসাধনের পক্ষে প্রধান কারণস্বরূপ ॥ ৫৮ ॥

অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে।
ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ।
অব্দাদূর্দ্ধং ভবেৎ সিদ্ধো নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥৫৯॥

অথৈতত্রয়ানুষ্ঠানানন্তরং নাদস্যানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং হঠে হঠযোগেঽভ্যাসোঽভ্যসনং তস্যানুক্রমঃ পৌর্ব্বাপর্য্যক্রমঃ। হঠসিদ্ধেরবধিমাহ—ব্রহ্মচারীতি। ব্রহ্মচর্য্যবান্ মিতাহারঃ বক্ষ্যমাণঃ সোঽস্যাস্তীতি মিতাহারী। ত্যাগী দানশীলো বিষয়পরিত্যাগী বা যোগপরায়ণঃ যোগাভ্যসনপরঃ। অব্দাদ্বর্ষাদূর্দ্ধং সিদ্ধঃ সিদ্ধহঠো ভবেৎ। অত্রোক্তেঽর্থে বিচরণা স্যান্ন বেতি সংশয়প্রযুক্তা ন কার্য্যা এতন্নিশ্চিতমেবেত্যর্থঃ ॥৫৯॥

আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা অভ্যাস করিয়া হঠযোগী নাদানুসন্ধান করিবেন। অনাহতধ্বনির নাম নাদ।* অভ্যাসের অনুক্রম অর্থাৎ পৌর্ব্বাপর্য্যক্রম এই। হঠযোগসাধনকালে এক বৎসর ব্রহ্মচর্য্য করিবে, মিতাহারী হইবে, দান করিবে, বিষয়াসক্তি পরিত্যাগ করিবে এবং সর্ব্বদাই যোগসাধনতৎপর হইবে। এক বৎসর এইরূপ করিলে তৎপরে নিশ্চয়ই সিদ্ধি লাভ হইবে, তাহাতে কোনরূপ সংশয় নাই ॥৫৯॥

মিতাহারনিরূপণম্।

সুস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতঃ।
ভুজ্যতে শিবসম্প্রীত্যৈ মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥৬০॥

পূর্ব্বশ্লোকে মিতাহারীত্যুক্তং, তত্র যোগিনাং কীদৃশো মিতাহার ইত্যপেক্ষায়ামাহ—সুস্নিগ্ধেতি। সুস্নিগ্ধোঽতিস্নিগ্ধঃ স চাসৌ মধুরশ্চ তাদৃশ আহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতশ্চতুর্থভাগরহিতঃ। তদুক্তমভিযুক্তৈঃ,—"দ্বৌ ভাগৌ পূরয়েদন্নৈস্তোয়েনৈকং প্রপূরয়েৎ। বায়োঃ সঞ্চরণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েৎ ॥" ইতি। 'শিবো জীব ঈশ্বরো বা ভোক্তা দেবো মহেশ্বরঃ' ইতি বচনাৎ তস্য সম্প্রীত্যৈ সম্যক্প্রীত্যর্থং যো ভুজ্যতে স মিতাহার ইত্যুচ্যতে ॥ ৬০ ॥

পূর্ব্বে যে মিতাহারের কথা উল্লিখিত হইয়াছে, এক্ষণে সেই মিতাহার কি, তাহাই নিরূপণ করিতেছেন। সুস্নিগ্ধ মধুর দ্রব্য ভোজন করিবে, কদাচ উদর পরিপূর্ণ করিয়া ভোজন করিবে না। চতুর্থাংশ শূন্য রাখিবে। শাস্ত্রান্তরে উক্ত হইয়াছে যে, উদরের দুইভাগ ভক্ষ্য দ্রব্য দ্বারা পূর্ণ

* হৃদয়ে চতুর্থপদ্মে অনাহত অবস্থিত। ইহা অতি প্রসন্ন স্থান। 'যং' এই বায়ুবীজ এই স্থানে অবস্থিত। সর্ব্বদা এখানে বায়ুবীজ হইতে নানাবিধ ধ্বনি উত্থিত হইয়া থাকে।

করিবে, একভাগ জলদ্বারা পূর্ণ করিবে, এবং অপর একভাগ, বায়ু-সঞ্চালনের জন্ম শূন্য রাখিবে। জীবের (জীবাত্মার) প্রীত্যর্থে এইরূপ ভোজনকেই মিতাহার বলে ॥৬০॥

যোগিনামপথ্যম্।

কট্‌ব্লতীক্ষ্ণলবণোষ্ণহরীতশাক-
সৌবীর-তৈলতিলসর্ষপমদ্যমৎস্যান্।
আজাদিমাংসদধিতক্রকুলথকোল-
পিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্যমাহুঃ ॥৬১॥

অথ যোগিনামপথ্যমাহ দ্বাভ্যাং—কট্‌ব্লিতি। কটু কারবেল্ল ইত্যাদি, অম্লং চিঞ্চাফলাদি, তীক্ষ্ণং মরীচাদি, লবণং প্রসিদ্ধম্, উষ্ণং গুড়াদি, হরীতশাকং পত্রশাকং সৌবীরং কাঞ্জিকং, তৈলং তিলসর্ষপাদিস্নেহঃ, তিলাঃ প্রসিদ্ধাঃ, সর্ষপাঃ সিদ্ধার্থাঃ, মদ্যং সুরা, মৎস্যো ঝষঃ। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। এতাননপথ্যানাহুঃ। অজস্যেদ-মাজং তদাদি যস্য শৌকরাদেস্তদাজাদি তচ্চ তন্মাংসং চাজাদিমাংসং, দধি দুগ্ধ-পরিণামবিশেষঃ, তক্রং গৃহীতসারং দধি। কুলথং দ্বিদলবিশেষঃ, কোলং কোল্যাঃ ফলং বদরম্। 'কর্কন্ধূর্বদরী কোলিরি'ত্যমরঃ। পিণ্যাকং তিলপিণ্ডং, হিঙ্গুরামঠং লশুনম্। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। এতান্যন্যানি যস্য তত্তথা, আদ্যশব্দেন পলাণ্ডু-গৃঞ্জনমাদকদ্রব্যমবান্নাদিকং গ্রাহ্যম্। অপথ্যমহিতং, যোগিনামিতি শেষঃ। আহুঃ যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ ॥ ৬১ ॥

করলা আদি কটুদ্রব্য, তেঁতুলাদি অম্লদ্রব্য, মরীচাদি তীক্ষ্ণ দ্রব্য, লবণ, গুড়াদি উষ্ণদ্রব্য, পত্রশাক অর্থাৎ যে শাকের পত্র প্রধান, কাঁজি, তৈল, সর্ষপ, মদ্য, মৎস্য, ছাগাদির মাংস, দধি, ঘোল, কুলথাদি দ্বিদল, অর্থাৎ কুলথ কলাই আদি ডাইল, কুল, তিল, পিণ্ড, হিঙ্গু, লশুন,

পিঁয়াজ এবং গৃঞ্জনাদি মাদক দ্রব্য যোগসাধনকালে কদাচ ভোজন করিবে না ॥৬১॥

ভোজনমহিতং বিদ্যাৎ, পুনরস্যোষ্ণীকৃতং রূক্ষম্।
অতিলবণমম্লযুক্তং, কদশনশাকোৎকটং বর্জ্জ্যম্ ॥৬২॥

ভোজনমিতি। পশ্চাদগ্নিসংযোগেনোষ্ণীকৃতং যদ্ভোজনং সূপোদনরোটিকাদি রূক্ষং ঘৃতাদিহীনম্ অতিশয়িতং লবণং যস্মিংস্তদতিলবণম্, যদ্বা লবণমতিক্রান্তমতি লবণং চাকূবা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারাদিকঞ্চ। লবণস্য সর্ব্বথা বর্জ্জনীয় ত্বাদুত্তরঃ পক্ষঃ সাধুঃ। তথাচ দত্তাত্রেয়ঃ—"অথ বর্জ্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরাণি চ। লবণং সর্ষপং চাম্লমুগ্রং তীক্ষ্ণং চ রূক্ষকম্॥ অতীব ভোজনং ত্যাজ্যমতি-নিদ্রাতিভাষণম্॥" ইতি। স্কন্দপুরাণেঽপি—"ত্যজেৎ কট্বম্ললবণং ক্ষীরভোজী সদা ভবেৎ॥" ইতি। অম্লযুক্তমম্লদ্রব্যেণ যুক্তম্। অম্লদ্রব্যেণ যুক্তমপি ত্যাজ্যং কিমুত সাক্ষাদম্লম্। অত্র তৃতীয়পদং 'পললং বা তিলপিণ্ড' মিতি কেচিৎ পঠন্তি, তস্যায়মর্থঃ—পললং মাংসন্তিলপিণ্ডং পিণ্যাকং কদশনং কদন্নং যাবনালকোদ্রবাদি শাকং বিহিতেতরশাকমাত্রম্ উৎকটং বিদাহি মরীচ ইতি লোকে প্রসিদ্ধম্। 'মিরচা ইতি হিন্দুস্থানভাষায়াম্। কদশনাদীনাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। অতিলবণাদিকং বর্জ্জ্যং বর্জ্জনার্হম্। দুষ্টমিতি পাঠে দুষ্টং পূতিপর্যুষিতাদি অহিতমিতি যোজনীয়ম্ ॥৬২॥

যোগসাধনকালে যোগিগণ যে সকল দ্রব্য পাকান্তে পুনরায় উষ্ণ করা হইয়াছে, তাহা ভক্ষণ করিবে না। ঘৃতবিহীন সূপ ও রুটি, অধিক লবণসংযুক্ত দ্রব্য ও যবক্ষারাদি যোগিগণের পক্ষে অহিতকর। দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন,—লবণ, সর্ষপ, অম্ল এবং উগ্র ও তীক্ষ্ণদ্রব্য ভক্ষণ করিবে না। অতি ভোজন, অতি নিদ্রা, অতিশয় বাক্যব্যয় করা যোগিগণের পক্ষে পরিত্যাজ্য। স্কন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে,—কটু, অম্ল ও লবণ যোগসাধনকালে পরিত্যাজ্য এবং দুগ্ধ ভোজন হিতকর। যোগিগণ

অম্ল দ্রব্য ভোজন করিবে না। কোন কোন মতে মাংস ও তিলতৈল অবশ্য পরিত্যাজ্য। যাউ, কোদ্রবাদি কদন্ন, উৎকট (হিন্দি ভাষায় মিরচা) এবং পচা গন্ধবিশিষ্ট দ্রব্য অবশ্য বর্জ্জন করিবে ॥৬২॥

যোগিনাং বর্জ্জ্যানি।

বহ্নিস্ত্রীপথিসেবানামাদৌ বর্জ্জনমাচরেৎ।
তথাহি গোরক্ষবচনম্—
বর্জ্জয়েদ্দুর্জ্জনপ্রান্তং বহ্নিস্ত্রীপথিসেবনম্।
প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং তথা ॥৬৩॥

এবং যোগিনাং সদা বর্জ্জ্যান্যুক্ত্বা অভ্যাসকালে বর্জ্জ্যান্যাহার্দ্ধেন—বহ্নীতি। বহ্নিশ্চ স্ত্রী চ পন্থাশ্চ তেষাং সেবা বহ্নিসেবনস্ত্রীসঙ্গতীর্থযাত্রাগমনাদিরূপাস্তাসাং বর্জ্জনমাদাবভ্যাসকালে আচরেৎ। সিদ্ধেঽভ্যাসে কদাচিৎ শীতে বহ্নিসেবনং গৃহস্থস্য ঋতৌ স্বভার্য্যাগমনং, তীর্থযাত্রাদৌ মার্গগমনঞ্চ ন নিষিদ্ধমিত্যাদিপদেন সূচ্যতে। তত্র প্রমাণং গোরক্ষবচনমবতারয়তি—তথাহীতি। তৎ পঠতি—বর্জ্জয়েদিতি দুর্জ্জনপ্রান্তং দুর্জ্জনসমীপবাসম্। দুর্জ্জনপ্রীতিমিতি কচিৎ পাঠঃ। বহ্নিস্ত্রীপথিসেবনং ব্যাখ্যাতম্। প্রাতঃস্নানম্ উপবাসশ্চাদির্যস্য ফলাহারাদেঃ তচ্চ তয়োঃ সমাহারদ্বন্দ্বঃ। প্রথমাভ্যাসিনঃ প্রাতস্নানে শীতবিকারোৎপত্তেঃ। উপবাসাদিনা পিত্তাদ্যুৎপত্তেঃ। কায়ক্লেশবিধিং কায়ক্লেশকরং বিধিং ক্রিয়াং বহুসূর্য্যনমস্কারাদিরূপং বহুভারোদ্বহনাদিরূপাং চ। তথা সমুচ্চয়ে, অত্র প্রতিপদং বর্জ্জয়েদিতি ক্রিয়াসম্বন্ধঃ ॥৬৩॥

যোগিগণের যে যে কার্য্য পরিত্যাজ্য, তাহাই কথিত হইতেছে,—যোগসাধনকালে বহ্নিসেবা, স্ত্রীসম্ভোগ ও পথপর্য্যটন করিবে না। পরন্তু যোগাভ্যাসে অভ্যস্ত হইলে যোগিগণ কখন কখন শীতকালে অগ্নিসেবা,

গৃহস্থ-যোগিগণ ঋতুকালে স্বভার্য্যাগমন এবং তীর্থযাত্রা উপলক্ষে পথভ্রমণ করিতে পারেন, অন্য অবস্থায় নহে। গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—দুর্জ্জন সন্নিধানে বাস, দুর্জ্জনের সহিত প্রণয়, বহ্নিসেবা, স্ত্রীসংসর্গ, পথপর্য্যটন, প্রাতঃস্নান, উপবাস, ফলাহার বহুবার সূর্য্যনমস্কার ও অধিক ভারিদ্রব্য বহন প্রভৃতি শারীরিক কষ্টকর কার্য্য যোগিগণ যোগসাধনকালে অবশ্য ত্যাগ করিবেন। যোগসাধনকালে প্রাতঃস্নান করিলে শীতবিকার এবং উপবাস করিলে পিত্তবৃদ্ধি হয় ॥৬২॥

যোগিপথ্যম্।

গোধূমশালিযবষষ্টিকশোভনান্নং
ক্ষীরাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধূনি।
শুণ্ঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং
মুদগাদিদিব্যমুদকং চ যমীন্দ্রপথ্যম্ ॥৬৩॥

অথ যোগিপথ্যমাহ—গোধূমেত্যাদিনা। গোধূমশ্চ শালয়শ্চ যবশ্চ ষষ্টিকাঃ ষষ্ট্যা দিনৈর্যে পচ্যন্তে তণ্ডুলবিশেষাস্তে শোভনমন্নং পবিত্রান্নং শ্যামাকনীবারাদি, তচ্চৈতেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং খণ্ডঃ শর্করা নবনীতং মথিতদধি সারঃ সিতা তীব্রপদী খণ্ডশর্করেতি লোকে প্রসিদ্ধা, 'মিসরী'তি হিন্দুস্থানভাষায়াম্ মধু ক্ষৌদ্রম্, এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। শুণ্ঠী প্রসিদ্ধা। পটোলকফলং 'পরোর' ইতি ভাষায়াং প্রসিদ্ধম্, তদাদির্যস্য কোষাতক্যাদেঃ তৎ পটোলকফলাদিকং সেবা-হিতাবেতি কপ্রত্যয়ঃ। পঞ্চানাং শাকানাং সমাহারঃ পঞ্চশাকম্। তদুক্তং বৈদ্যকে —"সর্ব্বশাকমচাক্ষুষ্যং চাক্ষুষ্যং শাকপঞ্চকম্। জীবন্তীবাস্তমূল্যাক্ষীমেঘনাদ-পুনর্নবা।" ইতি। মুদগা দ্বিদলবিশেষা আদির্যস্য তন্মুদগাদি। আদিশব্দেন আঢ়কী

গ্রাহ্যা। দিব্যং নির্দ্দোষম্ উদকম্ জলম্। যম এষামস্তীতি যমিনঃ তেষিন্দ্রো দেব-শ্রেষ্ঠো যো যোগীন্দ্রস্তস্য পথ্যং হিতম্। ৬৪ ॥

যে সকল দ্রব্য যোগসাধনকালে হিতকর তাহাই উক্ত হইতেছে। গোধূম, শালিধান্যের অন্ন, যব, ষষ্টিধান্য (যাহা ষাইটদিনে পাকে) প্রভৃতি সুপবিত্র অন্ন. শ্যামাকনিবারাদি, দুগ্ধ, ঘৃত, শর্করা, নবনীত, খণ্ডশর্করা (মিছরী) মধু, শুণ্ঠী, পটোল, পঞ্চশাক * (বৈদ্যশাস্ত্রে পঞ্চ-শাক ব্যতিরেকে অন্যান্য সমস্ত শাকই চক্ষুর অহিতকর বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে,) অরহড় † ডাইল ও নির্দ্দোষ জল এই সমুদয় যোগীন্দ্রগণের সুপথ্য ॥৬৪॥

পুষ্টং সুমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্।
মনোঽভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥৬৫॥

অথ যোগিনো ভোজননিয়মমাহ—পুষ্টমিতি। পুষ্টং দেহপুষ্টিকরমোদনং সুমধুরং শর্করাদিনিহিতং স্নিগ্ধং সঘৃতং গব্যং গোদুগ্ধঘৃতাদিযুক্তং গব্যালাভে মাহিষ্যং দুগ্ধাদি গ্রাহ্যম্। ধাতুপ্রপোষণং লড্ডুকাপূপাদি মনোঽভিলষিতং পুষ্টাদিষু যন্মনো-রুচিকরং তদেব যোগিনা ভোক্তব্যম্। মনোঽভিলষিতমপি কিমবিহিতম্ ভোক্তব্যং, নেত্যাহ—যোগ্যমিতি, বিহিতমেবেত্যর্থঃ। যোগী ভোজনং পূর্ব্বোক্ত-বিশেষণবিশিষ্টমাচরেৎ কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। ন তু শক্তুভর্জ্জিতান্নাদিনা নির্ব্বাহং কুর্য্যাদিতি ভাবঃ ॥৬৫॥

---

* "জীবন্তী বাস্তুমূল্যাক্ষী মেঘনাদপুনর্নবা"—জীবন্তী, (জিয়াতীশাক) বাস্তুক, (বেথোশাক) হিঞ্চাশাক; নটেশাক ও পুনর্নবা ইহারাই পঞ্চশাক নামে প্রসিদ্ধ।

† বর্ত্তমানে যে সাদা অরহড় ডাইল ব্যবহৃত হয়, তাহা পিত্তবৃদ্ধিকর। যে অরহড় কৃষ্ণবর্ণ ও চৈত্রমাসে পক্ক হয়, তাহাই হিতকর।

দেহের পুষ্টিসাধক তণ্ডুলাদি শর্করাযুক্ত ঘৃতমিশ্রিত দ্রব্য, গব্য দুগ্ধ, গব্য ঘৃত, (দুষ্প্রাপ্য হইলে মহিষ দুগ্ধ ও মহিষ ঘৃত) ধাতুপোষক দ্রব্য, লড্ডুক ও অপূপাদি,—যোগিগণ এই সকল দ্রব্য ভোজন করিবেন। যাহা অহিতকর, তাহা ভোজন করিবেন না ॥ ৬৫ ॥

অভ্যাসাৎ সিদ্ধিঃ।

যুবা বৃদ্ধোঽতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্ব্বলোঽপি বা।
অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি সর্ব্বযোগেষ্বতন্দ্রিতঃ ॥৬৬॥

যোগাভ্যাসিনো বয়োবিশেষারোগ্যাদ্যপেক্ষা নাস্তীত্যাহ—যুবেতি। যুবা তরুণঃ বৃদ্ধো বৃদ্ধাবস্থাং প্রাপ্তঃ অতিবৃদ্ধোঽতিবার্দ্ধকং গতো বা অভ্যাসাদাসন-কুম্ভকাদিনামভ্যসনাৎ সিদ্ধিং সমাধিতৎফলরূপামাপ্নোতি। অভ্যাসপ্রকারমেব বদন্ বিশিনষ্টি—সর্ব্বযোগেষ্বিতি। সর্ব্বেষু যোগেষু যোগাঙ্গেষ্বতন্দ্রিতোঽনলসঃ। যোগাঙ্গাভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতীত্যর্থঃ। জীবনসাধনে কৃষিবাণিজ্যাদৌ জীবনশব্দ-প্রয়োগবৎ সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা যোগসাধনেষু যোগশব্দপ্রয়োগঃ ॥৬৬॥

যোগসাধকদিগের বয়স বিচার বা দৈহিক আরোগ্যের অপেক্ষা নাই। যুবা, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, ব্যাধিগ্রস্ত অথবা দুর্ব্বল,—যে কেহ যোগ-সাধনা করুক, সকলেই আসন কুম্ভকাদি অভ্যাসে সিদ্ধিলাভ করিতে পারে। কিন্তু যোগসাধনকালে আলস্য পরিত্যাগপূর্ব্বক যোগাঙ্গ সকলের অভ্যাস করিতে হয় ॥ ৬৬ ॥

ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ।
ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৭॥

অভ্যাসাদেব সিদ্ধির্ভবতীতি দৃঢ়য়ন্নাহ দ্বাভ্যাং—ক্রিয়াযুক্তস্যেতি। ক্রিয়া যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপা তয়া যুক্তস্য সিদ্ধির্যোগসিদ্ধিঃ স্যাৎ। অক্রিয়স্য যোগানুষ্ঠান-

রহিতস্য কথং ভবেন্ন কথমপীত্যর্থঃ। 'নন্থ যোগশাস্ত্রাধ্যয়নেন যোগসিদ্ধিঃ স্যান্নেত্যাহ—নেতি। শাস্ত্রস্য যোগশাস্ত্রস্য পাঠমাত্রেণ কেবলেন পাঠেন যোগস্য সিদ্ধির্ন প্রজায়তে নৈব জায়ত ইত্যর্থঃ ॥৬৭॥

যোগসাধন অভ্যাস করিলেই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। যোগানুষ্ঠান করিলেই সিদ্ধি লাভ হয়, না করিলে কি প্রকারে সিদ্ধ হইতে পারিবে? যোগশাস্ত্র অধ্যয়ন করিলেই যোগসিদ্ধি ঘটে না, কেবল কার্য্যপ্রণালী জানিলেই কার্য্য সিদ্ধি ঘটে না, কার্য্য করিলে কার্য্য সিদ্ধ হয় ॥ ৬৭ ॥

ন বেশধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা।
ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃ ॥৬৮॥

নেতি—বেশস্য কাষায়বস্ত্রাদেঃ ধারণং সিদ্ধের্যোগসিদ্ধেঃ কারণং ন তস্যযোগস্য কথা বা কারণং ন। কিং তর্হি সিদ্ধেঃ কারণমিত্যত, আহ—ক্রিয়ৈবতি ॥৬৮॥

কাষায়বস্ত্রাদি-পরিধানরূপ বেশভূষা করিলে যোগসিদ্ধি হয় না, যোগের প্রসঙ্গ বা কথার আলোচনা করিলেও যোগসিদ্ধি হয় না, যোগের ক্রিয়া সাধন করিলেই যোগসিদ্ধি ঘটিয়া থাকে ॥ ৬৮ ॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানবিধিঃ।

পীঠানি কুম্ভকাশ্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ।
সর্ব্বাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজযোগফলাবধি ॥৬৯॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়া-মাসনবিধিকথনং নাম প্রথমোপদেশঃ ॥১॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানস্যাবধিমাহ—পীঠানীতি। পীঠান্যাসনানি চিত্রা অনেকবিধা কুম্ভকাঃ সূর্য্যভেদাদয়ঃ দিব্যান্যুৎকৃষ্টানি করণানি মহামুদ্রাদীনি হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টো-

পকারকত্বং করণত্বং হঠাভ্যাসে সর্ব্বাণি পীঠকুম্ভককরণনানি রাজযোগফলাবধি রাজ-যোগ এব ফলং তদবধি তৎপর্য্যন্তং কর্ত্তব্যানীতি শেষঃ ॥৬৯॥

ইতি হঠপ্রদীপিকায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং
টীকায়াং প্রথমোপদেশঃ ॥১॥

সর্ব্বপ্রকার আসন, সূর্য্যভেদাদি কুম্ভক ও মহামুদ্রাদি মুদ্রা, এই সমুদায় যোগসিদ্ধির কারণ এবং এই সমুদাই যোগাঙ্গনামে অভিহিত। রাজযোগ এই সমুদয় যোগাঙ্গেরই ফল; অতএব এই সমুদয়ের সাধনা করিবে ॥৬৯॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকার আসনবিধি নামক প্রথম উপদেশ ॥১॥

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

প্রাণায়ামক্রমঃ।

অথাসনে দৃঢ়ে যোগী বশী হিতমিতাশনঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্ সমভ্যসেৎ ॥১॥

অথাসনোপদেশানন্তরং প্রাণায়ামান্ বক্তুমুপক্রমতে—অথেতি। অথ ইতি মঙ্গলার্থঃ। আসনে দৃঢ়ে সতি বশী জিতাক্ষঃ হিতং পথ্যং চ তন্মিতং চ পূর্ব্বোপদেশোক্তলক্ষণং তত্তাদৃশমশনং যস্য স হিতমিতাশনঃ গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ প্রাণায়ামাভ্যাসপ্রকারঃ তেন প্রাণায়ামান্ বক্ষ্যমাণান্ সম্যগুৎসাহসাহসধৈর্য্যাদিভিরভ্যসেৎ। দৃঢ়ে স্থিরে কুক্কুটাদিবিবর্জ্জিতে সিদ্ধাসনাদাবিতি বা যোজনা ॥১॥

প্রথম পাদে বা উপদেশে যোগসাধনের অনুকূল আসনসমূহের উপদেশ প্রদান করিয়া এক্ষণে এই দ্বিতীয় উপদেশে প্রাণায়ামের কথা বলিতেছেন। জিতেন্দ্রিয় যোগী পূর্ব্বকথিত আসন অভ্যাস করত পূর্ব্বোপদিষ্ট হিতকর দ্রব্য পরিমিত আহার করিয়া দৃঢ়রূপে পদ্মাসন বন্ধন করত গুরুর উপদেশমতে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। আসন অভ্যাস করিয়া তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় ॥১॥*

---

* এস্থলে প্রশ্ন উঠিতে পারে, পূর্ব্বোপদেশে বা অধ্যায়ে যত প্রকার আসনের কথা লিখিত হইয়াছে, প্রত্যেক সাধককে সেই সমস্তগুলিই অভ্যাস করিয়া তবে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইবে কি না? তদুত্তরে বক্তব্য এই যে, কতকগুলি আসন অভ্যাস করিলেই হয়; কিন্তু নিতান্ত পক্ষে পদ্মাসন অভ্যাস করিয়া প্রাণায়াম শিক্ষা করা কর্ত্তব্য। নতুবা প্রাণায়াম সাধন করা যায় না।

প্রাণায়ামপ্রয়োজনম্।

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ।
যোগী স্থাণুত্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥২॥

"প্রয়োজনমনুদ্দিশ্য ন মন্দোঽপি প্রবর্ত্তত" ইতি মহদুক্তেঃ প্রয়োজনাভাবেন প্রবৃত্ত্যভাবাৎ প্রণায়ামপ্রয়োজনমাহ—চলে বাত ইতি। বাতে চলে সতি চিত্তং চলং ভবেৎ। নিশ্চলে বাতে নিশ্চলং ভবেচ্চিত্তমিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। বাতে চিত্তে চ নিশ্চলে যোগী স্থাণুত্বং স্থিরদীর্ঘজীবিত্বমিতি যাবৎ। ঈশত্বং বাপ্নোতি ততস্তস্মাদ্বায়ুং প্রাণং নিরোধয়েৎ কুম্ভকয়েৎ ॥২॥

প্রয়োজন না বুঝিলে হীনবুদ্ধি ব্যক্তিও কোন কার্য্যে প্রবৃত্ত হয় না, ইহা মহদ্বাক্য। অতএব প্রাণায়ামসাধনে কি প্রয়োজন, তাহা বলা কর্ত্তব্যবিধায় বলিতেছেন,—দেহস্থ বায়ুর চঞ্চলতা থাকিলে মানবের চিত্ত চঞ্চল হয়, আর প্রাণ বায়ু নিশ্চলভাবে থাকিলে চিত্তও সুস্থির হইয়া থাকে। এতদ্দ্বারা অবগত হওয়া যায় যে, প্রাণবায়ু নিশ্চল হইলে যোগিগণ স্থাণুর ন্যায় নিশ্চল হইতে পারেন। অতএব যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করিতে ইচ্ছুক হইলে বায়ু নিরোধরূপ প্রাণায়ামের অভ্যাস করিবে ॥ ২ ॥*

---

* প্রাণায়াম সাধন করিলে বায়ু স্থির হয়; সম্ভবতঃ সমস্ত যোগশাস্ত্রের উদ্দেশ্যই প্রাণ স্থির করা। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগের অর্থ নিরূপণার্থ বলিয়াছেন—"যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।" চিত্তের বৃত্তিসমূহকে রোধ করার নাম যোগ। তাঁহার মতে চিত্তবৃত্তি অসংখ্য হইলেও তাহার অবস্থাগত বিভাগ বা শ্রেণী পাঁচটি,—ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। হঠযোগী বলেন—এক বায়ু স্থির হইলে চিত্তের সমস্ত অবস্থা বা বৃত্তিই নিরুদ্ধ হয়। কারণ বায়ুই জীবন। প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে।
মরণং অস্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥৩॥

যাবদিতি। দেহে শরীরে যাবৎ কালং বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিতঃ তাবৎকালপর্য্যন্তং জীবনমুচ্যতে লোকৈঃ। দেহপ্রাণসংযোগস্যৈব জীবনপদার্থত্বাৎ। তস্য প্রাণস্য নিষ্ক্রান্তির্দেহাদ্বিয়োগো মরণমুচ্যতে। ততস্তস্মাদ্বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥৩॥

প্রাণবায়ু যে পর্য্যন্ত দেহমধ্যে বিদ্যমান থাকে, সেই পর্য্যন্তই লোক জীবিত থাকে। যে হেতু প্রাণ ও দেহ এতদুভয়ের সংযোগেই জীবন। আর শরীর হইতে প্রাণ বায়ুর বিচ্ছেদই মরণ। অতএব বায়ুনিরোধে যত্ন করিবে ॥ ৩ ॥

মলাকুলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব মধ্যগঃ।
কথং স্যাদুন্মনীভাবঃ কার্য্যসিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥৪॥

মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিজনকত্বং ব্যতিরেকেণাহ—মলাকুলাস্বিতি। নাড়ীষু মলৈরাকুলাসু ব্যাপ্তাসু সতীষু মারুতঃ প্রাণো মধ্যগঃ সুষুম্নামার্গবাহী নৈব স্যাৎ অপি শুদ্ধমলাস্বেব মধ্যগো ভবতীত্যর্থঃ। উন্মনীভাবঃ উন্মন্যা ভাবো ভবনং কথং স্যান্ন

কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়—বায়ুর এই দশটী নাম। হৃদয়ে প্রাণ, গুহ্যদেশে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠমধ্যে উদান, ও সর্ব্বশরীরে ব্যান, এই সকল বায়ু সর্ব্বদা বহিতেছে। প্রাণ অপান প্রভৃতি পাঁচটী বায়ু প্রধান। নাগাদি অপর পাঁচটী বায়ুর মধ্যে—উদ্গারে নাগবায়ু, চক্ষু উন্মীলনে কূর্ম্ম, হাঁচিতে কৃকর, হাইতোলায় দেবদত্ত এবং সমস্ত শরীরে ধনঞ্জয় বায়ু অবস্থিত। মানুষ যখন মরে, তখন প্রাণবায়ু অপানবায়ুর সহিত মিশিয়া দেহস্থ অন্যান্য বায়ুকে টানিয়া আনিয়া একত্র হয়, তখনই নাভিশ্বাস হয়, তারপর জীবাত্মার সহিত মিলিত হইয়া বহির্গত হয়। কেবল মরণের পর ভৌতিক বিগ্রহের সহিত সর্ব্বব্যাপী ধনঞ্জয় বায়ু অবস্থান করে। জীবদিগের জীবনরূপী এই সকল বায়ু সমস্ত নাড়ীতে ভ্রমণ করিতেছে।

কথমপীত্যর্থঃ। কার্য্যস্ত কৈবল্যরূপস্য সিদ্ধিঃ নিষ্পত্তিঃ কথং ভবেন্ন কথঞ্চিদ-পীত্যর্থঃ ॥ ৪ ॥

দেহমধ্যস্থ মলশোধনই যোগের কার্য্য। ব্যতিরেকভাবে তাহাই বলিতেছেন—শরীরের মধ্যগত নাড়ী সকল মলে পরিব্যাপ্ত থাকিলে তাহাদিগের মধ্যে বায়ুসঞ্চালন হইতে পারে না, বায়ু গমনাগমন করিতে না পারিলে প্রাণবায়ু সুষুম্নামার্গে প্রবেশ করিতে অসমর্থ হয়। পরন্তু নাড়ী সকল বিশুদ্ধ থাকিলে বায়ুর গমনাগমনে কোনরূপ বাধা থাকে না। দৈহিক মলশোধন না হইলে কখনই ভাব অর্থাৎ চিত্তের একাগ্রতা জন্মে না এবং চিত্তের একাগ্রতা না হইলেও যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করা যাইতে পারে না॥ ৪ ॥*

---

* মানবদেহে যত প্রকার নাড়ী আছে তন্মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা এবং সুষুম্না এই তিন নাড়ীই প্রধান। মেরুদণ্ডের বাহ্য প্রদেশের বামদিকে ইড়ানাড়ী অবস্থিত, দক্ষিণপ্রদেশে পিঙ্গলা নাড়ী এবং মেরুপ্রদেশের মেরুমধ্যভাগে সুষুম্নানাড়ী অবস্থিত। চন্দ্র ও সূর্য্য বায়ু এই তিন তিনেতে অবস্থিত এবং সত্ত্ব, রজ তম এই তিন স্থিত;—আর রাত্রি ও দিবাকাল স্থিত হয়। ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাসের কার্য্য নির্ব্বাহ হইতেছে। উক্ত নাড়ীত্রিতয়ের মধ্যে চিত্রা নামে এক নাড়ী আছে। ইহার মধ্যে অতি সূক্ষ্ম একটী রন্ধ্র আছে,—তাহার নাম ব্রহ্মরন্ধ্র। এই সুষুম্নামধ্যবর্ত্তিনী চিত্রা নাড়ীকেই অমৃতানন্দদায়ক দিব্যপথ বলে। গুহ্যদেশ হইতে দুই অঙ্গুলি ঊর্দ্ধে লিঙ্গমূল হইতে দুই অঙ্গুলি অধোদিকে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত মূলাধার পদ্ম আছে। সেই আধারপদ্মের কর্ণিকার মধ্যে সুশোভন ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডল আছে। এই যোনিমণ্ডলের মধ্যে বিদ্যুল্লতাকার পরমদেবতা কুণ্ডলিনী শক্তি অধিষ্ঠিতা আছেন। সর্পাকার সার্দ্ধত্রিকুঞ্চিত বলয়ের ন্যায় কুটিলা ব্রহ্মজ্ঞানের দ্বারস্বরূপা সুষুম্না নাড়ীর দ্বার আচ্ছাদন করিয়া অবস্থিতা আছেন। দেহস্থ এই কুণ্ডলিনী নাম্নী শক্তি হইতেই প্রাণবায়ু সম্ভূত হইয়াছে। তন্ত্রকারগণ কুণ্ডলিনী শক্তিকে বায়ু এবং অগ্নির সূক্ষ্মাংশ তড়িন্ময়পদার্থ বলিয়া বর্ণনা

শুদ্ধিমেতি যদা সর্ব্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্।
তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমঃ ॥৫॥

অযত্নেনাপি মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিহেতুত্বমাহ—শুদ্ধিমেতীতি। যদা যস্মিন্ কালে মলৈরাকুলং ব্যাপ্তং সর্ব্বং সমস্তং নাড়ীনাং চক্রং সমূহঃ শুদ্ধিং মলরাহিত্যমেতি প্রাপ্নোতি তদৈব তস্মিন্নেব কালে যোগী যোগাভ্যাসী প্রাণস্য গ্রহণে ক্ষমঃ সমর্থো জায়তে ॥ ৫ ॥

দৈহিক মল শোধন নিতান্ত প্রয়োজন, পুনরায় তাহাই প্রদর্শন করিতেছেন। যখন মলাকুল নাড়ী সমুদয় মলহীন হয়, তখনই যোগিগণ প্রাণবায়ু ধারণ করিতে সক্ষম হন। নাড়ী নির্ম্মল হইলে যোগী প্রাণায়াম করিতে সক্ষম হইতে পারেন ॥ ৫ ॥

প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যান্নিত্যং সাত্ত্বিকয়া ধিয়া।
যথা সুষুম্নানাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিং প্রয়ান্তি চ ॥৬॥

মলশুদ্ধিঃ কথং ভবতীত্যাকাঙ্ক্ষায়াং তচ্ছোধকং প্রাণায়ামমাহ—প্রাণায়ামমিতি। যতো মলশুদ্ধিং বিনা প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমো ন ভবতি ততস্তস্মাদীশ্বরপ্রণিধানোৎসাহসাদিপ্রযত্নাভিভূতবিক্ষেপালস্যাদিরাজসতামসধর্ম্ময়া সাত্ত্বিকয়া প্রকাশ-

---

করেন। সেই শক্তি মেরুদণ্ডের মধ্যে থাকিয়া জ্ঞান, ইচ্ছা, ক্রিয়া—এই তিনরূপে বিভক্ত হইয়া কি বাহ্যেন্দ্রিয়কার্য্য, কি আভ্যন্তরিক যন্ত্রকার্য্য, দেহস্থ সমস্ত কার্য্যেরই প্রবর্ত্তিকা হইয়াছেন। অসংখ্য সূক্ষ্ম অথবা বায়ুবাহিনী ধমনী মেরুদণ্ডসংলগ্না বলিয়া তন্ত্রে বর্ণিত আছে। তন্মধ্যে জ্ঞানশক্তিবাহিনী, ইচ্ছাশক্তিবাহিনী এবং ক্রিয়াশক্তিবাহিনী এই তিন নাড়ী প্রধানা বলিয়া নিরূপিত হইয়াছে। সেই সকল ধমনীপথে তড়িন্ময় সূক্ষ্ম বায়ু সহকারে জ্ঞান, ইচ্ছা, ক্রিয়াশক্তি দেহে এবং দেহস্থ সমস্ত যন্ত্রে সংযোজিত হয়।

প্রসাদশীলয়া ধিয়া বুদ্ধ্যা নিত্যং প্রণায়ামং কুর্য্যাৎ, যথা যেন প্রকারেণ সুষুম্না-নাড্যাং স্থিতা মলাঃ শুদ্ধিমপগমং প্রয়াস্তি নশ্যন্তীত্যর্থঃ ॥ ৬ ॥

নাড়ীর মলশোধনোপায় প্রাণায়াম কথিত হইতেছে।—দৈহিক মল-শোধন না হইলে কোন প্রকারেই প্রাণ ধারণ হইতে পারে না। ঈশ্বর-প্রণিধানে* সোৎসাহ হইয়া এবং যত্নসহকারে চিত্তবিক্ষেপ ও আলস্য প্রভৃতি রাজস-তামস-ভাবকে অভিভূত করিয়া সাত্ত্বিক বুদ্ধিতে প্রাণায়াম করিবে। যেরূপভাবে প্রাণায়াম করিলে সুষুম্নানাড়ীর মধ্যগত মল-বিশোধন হয়, সেইরূপভাবে করিবে ॥ ৬ ॥ †

মলশোধিত-প্রাণায়ামক্রমঃ।

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ।
ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্য্যেণ রেচয়েৎ ॥ ৭ ॥

মলশোধিত-প্রাণায়ামপ্রকারমাহ দ্বাভ্যাং—বদ্ধপদ্মাসন ইতি। বদ্ধং পদ্মাসনং যেন তাদৃশো যোগী প্রাণং প্রাণবায়ুং চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যা ইড়য়া পূরয়েৎ শক্তিমনতিক্রম্য যথাশক্তি। ধারয়িত্বা কুম্ভয়িত্বা। ভূয়ঃ পুনঃ সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। বাহ্যবায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদুপাদানং পূরকঃ। জালন্ধরাদিপূর্ব্বকং প্রাণনিরোধঃ কুম্ভকঃ। কুম্ভিতস্য বায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদ্গমনং রেচকম্, প্রাণায়ামাঙ্গরেচকপূরকয়োরেবেমে লক্ষণে ইতি। "তন্দ্রাবলোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমা"বিতি গৌণরেচকপূরকয়োর্নাব্যাপ্তিঃ তয়োর্লক্ষ্যত্বাভাবাৎ ॥৭॥

---

* ভক্তিশ্রদ্ধাসহকারে ঈশ্বরার্পিতচিত্ত হইয়া কার্য্য করার নাম ঈশ্বরপ্রণিধান।

† পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে, চিত্তের পাঁচ প্রকার বৃত্তি। বিক্ষিপ্ত অবস্থা চিত্তের তৃতীয় বৃত্তি। বাহ্যবস্তুর আকাঙ্ক্ষায় অস্থির থাকাই ক্ষিপ্ততা; আর চিত্ত চঞ্চলস্বভাব হইলেও সে মধ্যে মধ্যে যে স্থির হয়, সেই স্থির হওয়াকেই বিক্ষিপ্ত অবস্থা বলে। মধ্যে মধ্যে স্থির, মধ্যে মধ্যে চাঞ্চল্য তাহা পরিত্যাগ করিয়া অচলের তুল্য স্থির হওয়াই একাগ্র প্রার্থনীয়। চিত্তের ঐ অবস্থাকে একাগ্র অবস্থা বলা যাইতে পারে।

মলশোধক প্রাণায়াম কথিত হইতেছে।—সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া বাম নাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করিবেন। তদনন্তর যথাশক্তি সেই প্রাণবায়ুর ধারণস্বরূপ কুম্ভক করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় সেই বায়ু রেচন করিবেন ॥ ৭ ॥*

প্রাণং সূর্য্যেণ চাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

প্রাণমিতি—সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিঙ্গলয়া প্রাণমাকৃষ্য গৃহীত্বা শনৈর্ম্মন্দং মন্দ-দৈহিক জঠরং পূরয়েৎ। বিধিবদ্বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বা পুনর্ভূয়শ্চন্দ্রেণেড়য়া করিতেছেনং ॥৮॥

প্রাণবায়ু পূর্ব্বোক্ত প্রকারে কার্য্য করিয়া তৎপরে সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ বাম নাসিকা দ্বারা পিঙ্গলায় প্রাণ অর্থাৎ বায়ু আকর্ষণ করিতে করিতে ক্রমশঃ উদর পূর্ণ করিবে এবং যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া চন্দ্রনাড়ী ইড়ায় অর্থাৎ বাম নাসিকায় রেচন করিবে ॥৮॥

প্রাণায়ামে বিশেষঃ।

যেন ত্যজেত্তেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ।
রেচয়েচ্চ ততোঽন্যেন শনৈরেব ন বেগতঃ ॥ ৯ ॥

উক্ত প্রাণায়ামে বিশেষমাহ—যেনেতি। যেন চন্দ্রেণ সূর্য্যেণ বা ত্যজেদ্রে-চয়েত্তেন পীত্বা তেনৈব পূরয়িত্বা। অতিরোধতোঽতিশয়িতেন রোধেন স্বেদ-

* বায়ু পূরণ করিবার সময় সাবধান ও যত্নসহকারে প্রাণবায়ু গ্রহণ করিবে, ইহাকেই পূরক বলে। জালন্ধরবন্ধ অবলম্বনপূর্ব্বক সেই পূরিত বায়ু ধারণ করিয়া রাখার নাম কুম্ভক। কিন্তু যতক্ষণ কষ্ট না হয় ততক্ষণ ধারণ করিয়া রাখিতে হয়—অভ্যাসে ক্রমে ক্রমে দীর্ঘ সময় ধারণ করা যায়। সেই কুম্ভিত অর্থাৎ কুম্ভক করা বায়ু ধীরে ধীরে অবিচ্ছিন্নভাবে পরিত্যাগ করার নাম রেচক। এই বায়ু একেবারে ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য নহে।

কম্পাদিজননপর্য্যন্তেন। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিল্। যেন পূরকস্ততোঽন্তেন শনৈঃ রেচয়েন্ন তু বেগতঃ। বেগাদ্রেচনে বলহানিঃ স্যাৎ। যেন পূরকঃ কৃতস্তেন রেচকো ন কর্ত্তব্যঃ। যেন রেচকঃ কৃতস্তেনৈব পূরকঃ কর্ত্তব্য ইতি ভাবঃ।৯॥

উক্ত প্রাণায়ামের বিশেষ নিরূপণ করিতেছেন।—বাম দক্ষিণ যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখন সেই নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া কুম্ভক করিবে। যতক্ষণ গাত্রকম্প বা ঘর্ম্মোদ্গম না হয়, ততক্ষণ কুম্ভক করিয়া থাকিবে; তারপর যে নাসিকায় পূরক করা হইয়াছিল, তাহার অপর নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে। এক বারে সমস্ত বায়ু রেচন করিলে কার্য্যহানি এবং সাধকের বলহানি যে সময়ে যে নাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করিবে, তখন সে নাসিকা... বায়ু রেচন করিতে নাই। কিন্ত যে সময়ে যে নাসিকাদ্বারা বায়ু রেচন করিতে হয়, তখন সেই নাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করা কর্ত্তব্য। ৯॥

প্রাণায়ামস্যাবান্তরফলম্।

প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতং ভূয়োঽন্যয়া রেচয়েৎ,
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজেদ্বাময়া।
সূর্য্যাচন্দ্রমসোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তন্বতাং,
শুদ্ধা নাড়ীগণা ভবন্তি যমিনাং মাসত্রয়াদূর্দ্ধতঃ ॥১০॥

বদ্ধপদ্মাসন ইত্যাদ্যুক্তমর্থং পিণ্ডীকৃত্যানুবদন্ প্রাণায়ামাস্যাবান্তরফলমাহ— প্রাণমিতি। চেদিড়য়া বামনাড্যা প্রাণং পিবেৎ পূরয়েত্তর্হি নিয়মিতং কুম্ভিত প্রাণং ভূয়ঃ পুনরন্যয়া পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। পিঙ্গলয়া দক্ষনাড্যা সমীরণং বায়ুং পীত্বা পূরয়িত্বা অথো পূরণানন্তরং বদ্ধা কুম্ভয়িত্বা বাময়েড়য়া ত্যজেদ্রেচয়েৎ। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ তয়োঃ। দেবতাদ্বন্দ্বে চেত্যানঙ্। অনেনোক্তেন বিধিনা প্রকারেণ সদা নিত্যমভ্যাসেৎ চন্দ্রেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা সূর্য্যেণ রেচয়েৎ সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচয়েদিত্যাকারকম্। তন্বতাং বিস্তারয়তাং

বমিনাং যমবত নাড়ীগণা নাড়ীসমূহা মাসত্রয়াদূর্দ্ধতো মাসানাং ত্রয়ং তস্মাদুপরি শুদ্ধা মলরহিতা ভবন্তি ॥১০॥

প্রাণায়ামের অবান্তর ফল কহিতেছেন।—বাম নাসিকাদ্বারা বায়ুর পূরণ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভকপূর্ব্বক পরে দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা সেই বায়ু রেচন করিবে এবং পুনরায় দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করত কুম্ভক করিয়া বাম নাসিকাদ্বারা রেচন করিবে। এইরূপে বাম-দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ, কুম্ভক ও রেচনরূপ অভ্যাস তিন মাস পর্য্যন্ত করিলে দৈহিক নাড়ী শুদ্ধ হয়; সাধকের দেহস্থ নাড়ীতে আর কোন প্রকার মল করিতেছেন না ॥ ১০ ॥

প্রাণবায়ু স্নান কর্

প্রাণায়ামকালকথনম্।

প্রাতর্মধ্যন্দিনে সায়মর্দ্ধরাত্রে চ কুম্ভকান্।
শনৈরশীতিপর্য্যন্তং চতুর্ব্বারং সমভ্যসেৎ ॥১১ ॥

অথ প্রাণায়ামাভ্যাসকালং তদবধিঞ্চাহ—প্রাতরিতি। প্রাতররুণোদয়-মভ্য সূর্য্যোদয়াদ্ঘটিকাত্রয়পর্য্যন্তে প্রাতঃকালে মধ্যন্দিনে মধ্যাহ্নে পঞ্চধাবিভক্তস্য দিনস্য মধ্যভাগে সায়ং সন্ধ্যা ত্রিনাড়ীপ্রথিতকালস্তদধস্তাদূর্দ্ধং চেত্যুক্তলক্ষণে সন্ধ্যাকালে রাত্রেরর্দ্ধমর্দ্ধরাত্রং তস্মিন্নর্দ্ধরাত্রে রাত্রের্মধ্যে মুহূর্ত্তদ্বয়ে চ শনৈরশীতি-সংখ্যাবধি চতুর্ব্বারং বারচতুষ্টয়ম্। কালাধ্বনোরত্যন্তসংযোগে ইতি দ্বিতীয়া। চতুর্ষু কালেষ্বেকৈকস্মিন্ কালেঽশীতিপ্রাণায়ামাঃ কার্য্যাঃ। অর্দ্ধরাত্রে কর্ত্তুম-শক্তশ্চেত্ত্রিসন্ধ্যং কর্ত্তব্যা ইতি সম্প্রদায়ঃ। চতুর্ব্বারং কৃতাশ্চেদ্দিনে দিনে বিংশত্যধিকশতত্রয়পরিমিতাঃ প্রাণায়ামা ভবন্তি। বারত্রয়ং কৃতাশ্চেচ্চত্বারিংশ-দধিকশতদ্বয়পরিমিতা ভবন্তি ॥১১॥

প্রাণায়ামের সময় ও কালনির্ণয় করিতেছেন।—প্রাতঃকালে অরুণোদয় হইতে তিন ঘণ্টা, মধ্যাহ্নে অর্থাৎ পঞ্চভাগে বিভক্ত দিনের মধ্যভাগে তিন ঘণ্টা এবং অর্দ্ধরাত্রকালে তিন ঘণ্টা প্রাণায়াম করিবে।

প্রত্যেক বারে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করা কর্ত্তব্য। সাম্প্রদায়িক মতে অর্দ্ধরাত্র সময়ে প্রাণায়াম করিতে না পারিলে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্ন-কালে ও সায়ংকালে এই তিন সময়ে প্রাণায়াম করিলেই হইতে পারে। এই প্রাণায়ামে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করিতে হয়। তাহা হইলে দিবারাত্র চারিবারে তিন শত কুড়িবার আর তিন সময়ে দুইশত চল্লিশবার প্রাণায়াম করা হইবে ॥ ১১ ॥

প্রাণায়ামবৈশিষ্ট্যম্।

কনীয়সি ভবেৎ স্বেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে।
উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥১২॥

কনিষ্ঠমধ্যমোত্তমানাং প্রাণায়ামানাং ক্রমেণ ব্যাপকবিশেষমাহ—কনীয়সী। কনিষ্ঠে প্রাণায়ামে স্বেদঃ প্রস্বেদো ভবেত্তবতি। স্বেদানুমেয়ঃ কনিষ্ঠঃ। মধ্যমে প্রাণায়ামে কম্পো ভবতি। কম্পানুমেয়ো মধ্যমঃ। উত্তমে প্রাণায়ামে স্থানং ব্রহ্মরন্ধ্রমাপ্নোতি। স্থানপ্রাপ্ত্যনুমেয় উত্তমঃ। ততস্তস্মাৎ বায়ুং প্রাণং নিবন্ধয়েৎ তয়াং বন্ধয়েৎ। কনিষ্ঠাদীনাং লক্ষণমুক্তং লিঙ্গপুরাণে—প্রাণায়ামস্য মানন্তু মাত্রাদ্বাদশকং স্মৃতম্। নীচো দ্বাদশমাত্রস্তু সকৃদুদ্ঘাত ঈরিতঃ॥ মধ্যমো দ্বিরুদ্ঘাতশ্চতুর্বিংশতিমাত্রকঃ। মুখ্যস্তু যস্ত্রিরুদ্ঘাতঃ ষট্‌ত্রিংশন্মাত্র উচ্যতে প্রস্বেদকম্পনোত্থানজনকশ্চ যথাক্রমম্। আনন্দো জায়তে চাত্র নিদ্রা ঘূর্ণস্তথৈব চ॥ রোমাঞ্চধ্বনিসংবিত্তিরঙ্গমোটনকম্পনম্। ভ্রমণস্বেদজল্পাদ্যং সংবিন্মূর্চ্ছা ভবেদ্যদা। তদোত্তম ইতি প্রোক্তঃ প্রাণায়ামঃ সুশোভনঃ।" ইতি। ঘূর্ণিং শিরস্তাদোলনম্। গোরক্ষোঽপি—"অধমে দ্বাদশ প্রোক্তা মধ্যমে দ্বিগুণাঃ স্মৃতাঃ। উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণায়ামে দ্বিজোত্তমৈঃ॥" উদ্ঘাতলক্ষণন্তু—"প্রাণেনোৎসার্য্যমাণেন অপানঃ পীড্যতে যদা। গত্বা চোর্দ্ধং নিবর্ত্তেত এতদুদ্ঘাতলক্ষণম্॥" মাত্রামাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ—"অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিমোক্ষং ত্রিস্ত্রির্জ্জানুপরিমার্জ্জনম্। তালত্রয়মপি প্রাজ্ঞা মাত্রাসংজ্ঞাং প্রচক্ষতে।" স্কন্দপুরাণে—"একশ্বাসময়ী মাত্রা প্রাণায়ামে নিগদ্যতে।" এতদ্ব্যাখ্যাতং যোগচিন্তামণৌ—'নিদ্রাবশঙ্গতস্য পুংসো যাবতা

কাকেনৈকশ্বাসো গচ্ছত্যাগচ্ছতি চ তাবৎকালঃ প্রাণায়ামস্ত মাত্রেত্যুচ্যত' ইতি। অর্দ্ধশ্বাসাধিকদ্বাদশশ্বাসাবচ্ছিন্নঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ। ষড়্ভিঃ শ্বাসৈরেকং পলং ভবতি। এবঞ্চ সার্দ্ধশ্বাসপলদ্বয়াত্মকঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ সিদ্ধঃ। সার্দ্ধদ্বাদশমাত্রামিতঃ প্রাণায়ামো যঃ স এবোত্তমঃ প্রাণায়াম ইত্যুচ্যতে। ন চ পূর্ব্বোদাহৃতলিঙ্গপুরাণগোরক্ষবাক্যবিরোধঃ। তত্র দ্বাদশমাত্রকস্য প্রাণায়ামস্যাধমত্বোক্তেরিতি শঙ্কনীয়ম্। "জানুং প্রদক্ষিণীকুর্য্যান্ন দ্রুতং ন বিলম্বিতম্। প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রেতি গীয়তে ॥" ইতি স্কন্দপুরাণাৎ। "অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিমোক্ষঞ্চ জান্বোশ্চ পরিমার্জ্জনম্। প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রেতি গীয়তে।" ইতি চ স্কন্দপুরাণাৎ। "অঙ্গুষ্ঠো মাত্রা সংখ্যায়তে তদে"তি দত্তাত্রেয়বচনাচ্চ। পুরাণগোরক্ষাদিবাক্যেষেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্বেন বিবক্ষিতত্বাৎ। এবঞ্চাদিবাক্যেষু ছোটিকাত্রয়াবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্বেন বিবক্ষণাৎ ত্রিগুণস্যাধমস্যোত্তমত্বং তত্রাপ্যুক্তমিত্যবিরোধঃ। সর্ব্বেষু যোগসাধনেষু প্রাণায়ামো মুখ্যস্তৎসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদীনাং সিদ্ধেঃ; তদসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদ্যসিদ্ধেশ্চ। বস্তুতস্ত প্রাণায়াম এবং প্রত্যাহারাদিশব্দৈর্নিগদ্যতে। তথাচোক্তং যোগচিন্তামণৌ—'প্রাণায়াম এবাভ্যাসক্রমেণ বর্দ্ধমানঃ প্রত্যাহারধ্যানধারণাসমাধিশব্দৈর্উচ্যত' ইতি। তদুক্তং স্কন্দপুরাণে—"প্রাণায়ামদ্বিষট্কেন প্রত্যাহার উদাহৃতঃ।

দেহি। করিতেছো। প্রাণবায়াম কা... স্বা

প্রত্যাহারদ্বিষট্কেন ধারণা পরিকীর্ত্তিতা। ভবেদীশ্বরসঙ্গত্যৈ ধ্যানং দ্বাদশধারণম্। ধ্যানদ্বাদশকেনৈব সমাধিরভিধীয়তে ॥ যৎ সমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তং সপ্রকাশকম্। তস্মিন্ দৃষ্টে ক্রিয়াকাণ্ডযাতায়াতং নিবর্ত্ততে ॥" ইতি। তথা "ধারণা পঞ্চনাডীভির্ধ্যানং স্যাৎ ষষ্টিনাড়িকম্। দিনদ্বাদশকেন স্যাৎ সমাধিঃ প্রাণসংযমা"দিতি চ। গোরক্ষাদিভিরপ্যেবমেবোক্তম্। অত্রৈব ব্যবস্থা—কিঞ্চিদূনদ্বিচত্বারিংশদ্বিপলাত্মকঃ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামকালঃ। অয়মেবৈকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া দ্বাদশমাত্রকঃ কালঃ। কিঞ্চিদূনচতুরশীতিবিপলাত্মকো মধ্যমপ্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া চতুর্ব্বিংশতিমাত্রকঃ। পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলাত্মক উত্তমপ্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া ষট্ত্রিংশন্মা-

ত্রকঃ কালঃ। ছোটিকাত্রয়াবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া তু দ্বাদশমাত্রক এব। বদ্ধপূর্ব্বকং পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলপর্য্যন্তং যদা প্রাণায়ামস্থৈর্য্যং ভবতি তদা প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রেণ গচ্ছতি। ব্রহ্মরন্ধ্রে গতঃ প্রাণো যদা পঞ্চবিংশতি-পলপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি, তদা প্রত্যাহারঃ। যদা পঞ্চঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধারণা। যদা ষষ্টিঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধ্যানং। দ্বাদশদিনপর্য্যন্তং যদা তিষ্ঠতি, তদা সমাধির্ভবতীতি সর্ব্বং রমণীয়ম্ ॥১২॥

কনিষ্ঠ, মধ্যম ও উত্তম—প্রাণায়াম এই তিন প্রকার। উক্ত ত্রিবিধ প্রকার প্রাণায়ামে পার্থক্য এই যে, প্রাণায়াম করিতে করিতে হইলে তাহাকে কনিষ্ঠ বা অধম প্রাণায়াম বলে। প্রাণায়াম ক করিতে দৈহিক কম্প উপস্থিত হইলে তাহাকে মধ্যম প্রাণায়াম প্রাণায়ামে প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্তি ঘটিলে, তাহাকে উত্তম বা প্রাণায়াম বলে। যতদিন পর্য্যন্ত ঐরূপ অবস্থা প্রাপ্তি না ঘটে, ততদি পর্য্যন্ত যথাবিধি প্রাণায়াম করিতে হয়। লিঙ্গপুরাণে ত্রিবিধ প্রাণায়া এইরূপ লক্ষণ নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। যথা—দ্বাদশ-মাত্রাত্মক প্রাণা কনিষ্ঠ;—ইহাতে একবার মাত্র উদ্‌ঘাত হয়। চতুর্ব্বিংশতি-মাত্রা প্রাণায়াম মধ্যম;—ইহাতে দুইবার উদ্‌ঘাত এবং দ্বাত্রিংশন্মাত্রাত্মক প্রাণায়াম উত্তম;—ইহাতে তিনবার উদ্‌ঘাত হয়। কনিষ্ঠ প্রাণায়ামে ঘর্ম্ম, মধ্যমে কম্প এবং উত্তমে স্থানপ্রাপ্তি অর্থাৎ প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্তি হইয়া থাকে। প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে আনন্দ জন্মে এবং নিদ্রা হ্রাস, চিত্তান্দোলন, ধ্বনিশ্রবণ, অঙ্গসঙ্কোচ ও শরীরকম্প হয়। যখন ধ্বনিশ্রবণ, স্বেদ, জয় ও উত্তমজ্ঞান হয়, কোন প্রকার মূর্চ্ছা থাকে না,—তখনই উত্তম প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে, জানা যায়। গোরক্ষ-সংহিতায় লিখিত হইয়াছে যে, অধম প্রাণায়ামে দ্বাদশ মাত্রা, মধ্যম প্রাণায়ামে চতুর্ব্বিংশতি মাত্রা এবং উত্তম প্রাণায়ামে ষট্‌ত্রিংশ মাত্রা।

উদ্ঘাতের লক্ষণ এইরূপ—প্রাণ উৎসর্পমাণ হইয়া যে অপান বায়ুকে পাতিত করে, এবং ঊর্দ্ধে গমন করিয়া নিবৃত্তি হয়, তাহাই উদ্ঘাত। যাজ্ঞবল্ক্য মাত্রার লক্ষণ সম্বন্ধে বলিয়াছেন,—অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলীর মোটন, তিন তিনবার জানুপরিমার্জ্জন, তালত্রয় প্রদান ইহাকেই মাত্রা বলে। যোগ-চিন্তামণিধৃত স্কন্দপুরাণের বচনে উক্ত হয়—নিদ্রিত পুরুষের শ্বাসপ্রশ্বাসে যে সময় লাগে, তাহাই প্রাণায়ামের এক মাত্রা। সার্দ্ধদ্বাদশশ্বাসের কালকেও প্রাণায়াম বলা যায় ;—আর ছয় শ্বাসে এক পল হয় ;— অতএব সার্দ্ধ দুই পল প্রাণায়ামের কাল। এতাবতা অবগত হওয়া গেল দহি সার্দ্ধ দ্বাদশ মাত্রাসমন্বিত যে প্রাণায়াম, তাহাই উত্তম প্রাণায়াম। তচ্ছে পূর্ব্বোক্ত লিঙ্গপুরাণের বচন এবং গোরক্ষবাক্যে কোন প্রকার বা রাধ নাই, কিন্তু সেই স্থলে দ্বাদশমাত্রাবিশিষ্ট প্রাণায়াম অধম কা ণায়াম বলিয়া কথিত হইয়াছে, এইরূপ সন্দেহ হইতে পারে। ন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে—অতি দ্রুতও নহে, অতি বিলম্বিত না হ, এইরূপ ভাবে জানু প্রদক্ষিণ করিয়া তুড়ি দিয়া প্রাণায়াম করিবে। পুরাণে আরও লিখিত হইয়াছে যে, অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলীর মোক্ষ এবং জানুর পরিমার্জ্জন করিয়া ছোটিকা (তুড়ি) কাল পর্য্যন্ত মাত্রায় প্রাণায়াম করিবে। অতএব লিঙ্গপুরাণে ও গোরক্ষাদি বচনে এক এক ছোটিকা কাল পর্য্যন্তই প্রাণায়ামের মাত্রা বলিয়া নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। যত প্রকার যোগাঙ্গসাধনা আছে, তাহার মধ্যে প্রাণায়ামই প্রধান। প্রাণায়াম সিদ্ধি হইলে প্রত্যাহারাদির সিদ্ধি স্বতঃই হইয়া থাকে, এই প্রাণায়াম সিদ্ধি না হইলে প্রত্যাহারাদি সিদ্ধি হইতেই পারে না। বস্তুতঃ প্রাণায়ামই প্রত্যাহারাদি শব্দে উক্ত হইয়া থাকে। যোগচিন্তামণি নামক গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে, প্রাণায়ামই ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া প্রত্যাহার ধ্যান ও সমাধি শব্দে অভিহিত হইয়া থাকে। স্কন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে,

দ্বাদশবার প্রত্যাহার হইলেই ধারণা হয়, এবং দ্বাদশ ধারণায় ধ্যান ও দ্বাদশ ধ্যানে সমাধি হয়। সমাধি হইলে স্বপ্রকাশমান পরমজ্যোতিঃ প্রকাশ পায়। এই জ্যোতির দর্শনেই জীবের যাতায়াত কর্ম্মসংস্কার নিবৃত্তি হয়। শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে, পঞ্চঘটিকাকাল প্রাণ-সংযম করিলে ধারণা হয়, ষট্‌ঘটিকা প্রাণসংযমে ধ্যান এবং দ্বাদশ দিন প্রাণসংযমে সমাধি হইয়া থাকে। গোরক্ষ প্রভৃতি যোগিগণেরও সেইরূপ মত। এতাবতা অবগত হওয়া যাইতেছে যে, কিঞ্চিদূন দ্বিচত্বারিংশৎ পল সময়ই কনিষ্ঠ প্রাণায়ামের কাল; কিঞ্চিদূন চতুরশীতি বিপলা[illegible] কালই মধ্যম প্রাণায়াম কাল, এবং পঞ্চবিংশত্যধিক শতস[illegible] বিপল কালই উত্তম প্রাণায়ামের কাল। ইহাতে জানা গেল যে,— পঞ্চবিংশত্যধিকশতসংখ্যক বিপল কালে প্রাণসংযম হয়, তখন প্রাণ ব্র[illegible] রন্ধ্রে গমন করিয়া পঞ্চবিংশতি পল পর্য্যন্ত অবস্থিতি করিলেই প্রত্যাহা[illegible] হয়। যখন ঐ প্রাণ পঞ্চ ঘটিকা পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখ[illegible] ধারণা হয়, যখন ষষ্টি ঘটিকা পর্য্যন্ত প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখ[illegible] ধ্যান হয়; আর যখন প্রাণ দ্বাদশ দিবস পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান ক[illegible] তখন যোগীর সমাধি হইয়া থাকে ॥ ১২ ॥

জলেন শ্রমজাতেন গাত্রমর্দ্দনমাচরেৎ।
দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাত্রস্য জায়তে ॥১৩ ॥

প্রাণায়ামমভ্যসতঃ স্বেদে জাতে বিশেষমাহ—জলেনেতি। শ্রমাৎ প্রাণায়ামা-ভ্যাসশ্রমাজ্জাতং তেন জলেন প্রস্বেদেন গাত্রস্য শরীরস্য মর্দ্দনং তৈলাভ্যঙ্গ-বদাচরেৎ কুর্য্যাৎ। তেন মর্দ্দনেন গাত্রস্য দৃঢ়তা দার্ঢ্যং লঘুতা জাড্যাভাবো জায়তে প্রাদুর্ভবতি ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়াম করিবার সময় যোগীর গাত্র হইতে ঘর্ম্ম বাহির হয়,

তখন সেই ঘর্ম্ম-জল তৈলমর্দ্দনের ন্যায় সর্ব্বাঙ্গে মর্দ্দন করিবে। ইহাতে গাত্র লঘু ও দৃঢ় হয় এবং জড়তা বিদূরিত হইয়া থাকে॥ ১৩॥

প্রাণায়ামে-নিয়মগ্রহঃ।

অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং ক্ষীরাজ্যভোজনম্।
ততোঽভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্ নিয়মগ্রহঃ॥১৪॥

অথ প্রথমোত্তরাভ্যাসয়োঃ ক্ষীরাদিপাননিয়মানাহ—অভ্যাসকাল ইতি। ং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং তদ্‌যুক্তং ভোজনং ক্ষীরাজ্যভোজনম্। শাকপার্থিবাদিবৎ ঃ। কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধেঽভ্যাসো দৃঢ়ো ভবতি। স্পষ্টমন্যৎ॥১৪॥

প্রথম যখন প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়, তখন দুগ্ধ ও ঘৃতমিশ্রিত ভোজন প্রশস্ত। তারপরে অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইলে অর্থাৎ কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ঐরূপ নিয়ম পালন না করিলেও ক্ষতি হয় না॥ ১৪॥

যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্বশ্যঃ শনৈঃ শনৈঃ।
তথৈব সেবিতো বায়ুরন্যথা হন্তি সাধকম্॥১৫॥

সিংহাদিবচ্ছনৈরেব প্রাণং বশয়েন্ন সহসেত্যাহ—যথেতি। যথা যেন প্রকারেণ সিংহো মৃগেন্দ্রঃ গজো বনহস্তী ব্যাঘ্রঃ শার্দ্দূলঃ শনৈঃ শনৈরেব বশ্যঃ স্বাধীনো ভবেন্ন সহসা তথৈব তেনৈব প্রকারেণ সেবিতোঽভ্যস্তো বায়ুঃ প্রাণো বশ্যো ভবেৎ অন্যথা সহসা গৃহ্যমাণঃ সাধকমভ্যাসিনং হন্তি সিংহাদিবৎ॥১৫॥

সিংহ, বনহস্তী ও ব্যাঘ্র প্রভৃতিকে যে প্রকারে ক্রমে ক্রমে বশীভূত করিতে হয়, সেই প্রকার ক্রমে ক্রমে প্রাণায়াম করিয়া বায়ু বশীভূত করা কর্ত্তব্য। সিংহাদিকে হঠাৎ বশীভূত করিতে গেলে যেমন বশ্যকারকের প্রাণ নষ্ট হইবার সম্ভব, তদ্রূপ হঠাৎ প্রাণায়াম করিয়া প্রাণসংযম করিতে গেলে সাধকের বিনাশপ্রাপ্ত হইবার সম্ভাবনা আছে॥ ১৫॥

প্রাণায়ামফলম্।

প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্ব্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ।
অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ ॥১৬॥

যুক্তাযুক্তয়োঃ ফলমাহ—প্রাণায়ামেতি। আহারাদিযুক্তিপূর্ব্বকো জালন্ধরাদি-বন্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যুচ্যতে তেন সর্ব্বরোগক্ষয়ঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং ক্ষয়ো নাশো ভবেৎ। অযুক্ত উক্তযুক্তিরহিতো যোঽভ্যাসস্তদ্‌যুক্তেন প্রাণায়ামেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তির্ভবেৎ ॥১৬॥

আহারাদির নিয়ম প্রতিপালনপূর্ব্বক জালন্ধরবন্ধবদ্ধ হইয়া প্রা[illegible] অভ্যাস করিবে; তাহা হইলে সর্ব্বরোগ বিনষ্ট হয়। পরন্তু প্রা[illegible] প্রকার নিয়মাদি-রহিত হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সকল প্রক[illegible] রোগের উৎপত্তি হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

হিক্কা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনাঃ।
ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনস্য প্রকোপতঃ ॥১৭॥

অযুক্তেন প্রাণায়ামেন যে রোগা ভবন্তীত্যপেক্ষায়ামাহ—হিক্কেতি। হিক্কা-শ্বাসকাসা রোগবিশেষাঃ। শিরশ্চ কর্ণৌ চ অক্ষিণী চ তেষু বেদনাঃ শির-কর্ণাক্ষিবেদনাঃ বিবিধা নানাবিধা রোগাশ্চ জ্বরাদয়ঃ পবনস্য বায়োঃ প্রকোপতো ভবন্তি ॥ ১৭ ॥

পূর্ব্বোক্ত নিয়ম পালন না করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সাধকের বায়ু প্রকুপিত হয়, এবং তজ্জন্য হিক্কা, শ্বাস, কাস, শিরঃপীড়া ও কর্ণশূল প্রভৃতি নানাবিধ পীড়া জন্মিয়া থাকে ॥ ১৭ ॥*

---

* যদি কাহারও এইরূপ পীড়া উৎপন্ন হয়, তাহা নিবারণের উপায় এই গ্রন্থের পরিশিষ্টে লিখিত হইল।

যুক্তং যুক্তং ত্যজেদ্বায়ুং যুক্তং যুক্তং চ পূরয়েৎ।
যুক্তং যুক্তং চ বধ্নীয়াদেবং সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥১৮॥

যতঃ পবনস্য প্রকোপতো বিবিধা রোগাঃ ভবন্ত্যতো যুক্তং যুক্তমিতি। বায়ুং প্রাণং যুক্তং যুক্তং ত্যজেৎ। রেচনকালে শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন বেগতঃ ইত্যর্থঃ। যুক্তং যুক্তং ন চাল্পং নাধিকং চ পূরয়েৎ। যুক্তং যুক্তং চ জালন্ধরবন্ধাদিযুক্তং বধ্নীয়াৎ কুম্ভয়েৎ। এবমভ্যসেচ্চেৎ সিদ্ধিং হঠসিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৮ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস কালে অবিধিপূর্ব্বক কার্য্য করিলে বায়ু প্রকুপিত হয়ং নানাবিধ রোগ জন্মিতে পারে, অতএব অল্পে অল্পে বায়ু রেচন করিবে, অল্পে অল্পে (ক্রমে ক্রমে) বায়ু পূরণ করিবে, এবং ক্রমে ক্রমে বন্ধ করিবে। এইরূপ করিলে সাধক সিদ্ধি লাভ করিতে পারে ॥ ১৮ ॥

প্রাণায়ামসিদ্ধিজ্ঞানম্।

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাত্তথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ।
কায়স্য কৃশতা কান্তিস্তদা জায়েত নিশ্চিতম্ ॥১৯॥

যুক্তং প্রাণায়ামমভ্যস্যতো জায়মানায়া নাড়ীশুদ্ধের্লক্ষণমাহ দ্বাভ্যাম্—যদা ত্বাত যদা তু যস্মিন্ কালে তু নাড়ীনাং শুদ্ধির্মলরাহিত্যং স্যাত্তদা বাহ্যতো বাহ্যানি, সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিল্। চিহ্নানি লক্ষণানি তথাশব্দেনান্তরাণ্যপি চিহ্নানি ভবন্তীত্যর্থঃ। তান্যেবাহ—কায়স্যেতি। কায়স্য দেহস্য কৃশতা কার্শ্যং, কান্তিঃ সুরুচিঃ নিশ্চিতং জায়েত জায়তে ॥ ১৯ ॥

নিয়মিতভাবে প্রাণায়াম করিলে সাধকের নাড়ী সমুদায় শুদ্ধ হয়। নাড়ী শুদ্ধ হইলে নানাবিধ লক্ষণ প্রকাশ পায়। নাড়ী শুদ্ধ হইয়া মলবিরহিত হইলে শরীরে কৃশতা লক্ষিত হয় এবং কান্তি বৃদ্ধি পায়। এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইলে নাড়ীশুদ্ধি হইয়াছে জানিতে পারা যায় ॥ ১৯ ॥

যথেষ্টধারণং বায়োরনলস্য প্রদীপনম্।
নাদাভিব্যক্তিরারোগ্যং জায়তে নাড়ীশোধনাৎ ॥২০॥

বায়োঃ প্রাণস্য যথেষ্টং বহুবারং ধারণং কুম্ভকেষু অনলস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপনং প্রকৃষ্টা দীপ্তির্নাদস্য ধ্বনেরভিব্যক্তিঃ প্রাকট্যমারোগ্যমরোগতা নাড়ী-শোধনাৎ নাড়ীনাং শোধনান্মলরাহিত্যাজ্জায়তে ॥২০॥

পূর্ব্বোক্ত লক্ষণ ব্যতীত নাড়ীশুদ্ধি হইলে অপরাপর লক্ষণও প্রকাশ পাইয়া থাকে। কুম্ভকে যথেষ্ট পরিমাণে বায়ু ধারণ করা যায়, জঠরানল প্রদীপ্ত হয়, ধ্বনি প্রকাশ পায়* ও দৈহিক রোগের ধ্বংস হইয়া থাকে।

মেদশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ।
অন্যস্তু নাচরেত্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥২১॥

মেদাদ্যাধিক্যে উপায়ান্তরমাহ—মেদশ্লেষ্মাধিক ইতি। মেদশ্চ শ্লেষ্মা চ মে- শ্লেষ্মাণৌ তাবধিকৌ যস্য স তাদৃশঃ পুরুষঃ। পূর্ব্বং প্রাণায়ামাভ্যাসাৎ প্রাক্ ন প্রাণায়ামাভ্যাসকালে ষট্‌কর্ম্মাণি বক্ষ্যমাণানি সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। অন্যস্তু মে- শ্লেষ্মাধিক্যরহিতস্তু তানি ষট্‌কর্ম্মাণি নাচরেৎ। তত্র হেতুমাহ—দোষাণাং ব- পিত্তকফানাং সমস্য ভাবঃ সমভাবঃ সমত্বং তস্মাদ্দোষাণাং সমত্বাদিত্যর্থঃ ॥২১॥

যে সকল ব্যক্তির শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য আছে, প্রাণায়াম অভ্যাসের পূর্ব্বে তাহারা নিম্নবর্ণিত ষট্‌কর্ম্মের আচরণ† করিবে। আর যাহাদের মেদ ও শ্লেষ্মাধিক্য নাই, তাহারা ষট্‌কর্ম্ম না করিলেও চলিবে,

* অনাহত ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়।

† দেহে কোন প্রকার ব্যাধি থাকিলে যোগসাধনের সুবিধা হয় না। বিশেষতঃ অতি-শয় স্থূল ব্যক্তি অতিশয় মেদধাতুপ্রবণ ব্যক্তিগণের যোগশিক্ষা করা অত্যন্ত কষ্টকর হয়। সেজন্য ষট্‌কর্ম্ম করিয়া দেহকে সবল ও সুস্থ করা সঙ্গত। ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা দেহ ক্ষীণ হইলে সেই ক্ষীণদেহে এক আশ্চর্য্য কান্তি প্রাদুর্ভূত হয়। তাহার শরীর তখন স্থূল বা

কারণ তাহাদের শরীরে বাত, পিত্ত ও কফের সমতা থাকায় কার্য্যহানি করিবে না ॥ ২১ ॥

ষট্‌কর্ম্মনিরূপণম্।

ধৌতির্ব্বস্তিস্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি প্রচক্ষতে ॥২২॥

ষট্‌কর্ম্মাণ্যুপদিশতি—ধৌতিরিতি স্পষ্টম্ ॥২২॥

পূর্ব্বে যে ষট্‌কর্ম্মের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা এই—ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাটক, নৌলিক ও কপালভাতি। যোগিগণের মতে ইহাই ষট্‌কর্ম্ম ॥২২॥

ষট্‌কর্ম্মফলকথনম্।

কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্।
বিচিত্রগুণসন্ধায়ি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥২৩॥

অধিক বলশালীও নহে, এরূপ মধ্যাবস্থা প্রাপ্ত হয়। যদিও কাহারও কাহারও বহিঃকায় কিছু কৃশ, কান্তিহীন ও শিরাব্যাপ্ত হয় বটে, পরন্তু তাহার মুখমণ্ডলে এমন এক অনির্ব্বাচ্য শ্রী ও জ্যোতিঃ আবির্ভূত হয় যে, সে জ্যোতির ও সে শ্রীর সাদৃশ্য অন্য কোথাও দৃষ্ট হয় না। বিশেষতঃ তদীয় দৃষ্টি বা নেত্রজ্যোতিঃ অতীব মহিমান্বিত হয়।

দৈহিক গুরুত্ব যে যোগবিঘ্নকর, তাহা অনেক যোগীই বলিয়া গিয়াছেন। কাশীস্থ একজন যোগী অল্পদিন হইল বলিয়াছিলেন,—

চক্করে চুত্তর্ লম্বে পেট,
কভু না হোই সদ্‌গুরুসে ভেট

যাহার গুহ্যদেশ সরু ও পেট মোটা সে কোন প্রকারেই যোগী হইতে পারে না। এমন কি তাহার সদ্‌গুরুর সাক্ষাৎকার লাভ পর্য্যন্ত হয় কি না সন্দেহ। অতএব দেহকে আপনার মনের মত করিয়া লইয়া তবে যোগসাধন বা প্রাণায়াম সাধন করিতে হয়

ইদং রহস্যমিত্যাহ—কর্ম্মষট্কমিতি। ঘটস্য শরীরস্য শোধনং মলাপনয়নং করোতীতি ঘটশোধনকারকমিদমুদ্দিষ্টং কর্ম্মণাং ষট্কং ধৌত্যাদিকং গোপ্যং গোপনীয়ম্। যতঃ বিচিত্রগুণসন্ধায়ীতি বিচিত্রং বিলক্ষণং গুণং ষট্কর্ম্মরূপং সন্ধাতুং কর্ত্তুং শীলমস্যেতি বিচিত্রগুণসন্ধায়ি যোগিপুঙ্গবৈর্যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজ্যতে সংক্রিয়তে। গোপনাভাবে তু ষট্কর্ম্মকমন্যৈরপি বিহিতং স্যাদিতি যোগিনঃ পূজ্যত্বাভাবঃ প্রসজ্যেতেতি ভাবঃ। এতেনেদমেবং কর্ম্মষট্কস্য মুখ্যং ফলমিতি সূচিতম্। মেদশ্লেষ্মাদিনাশস্য প্রাণায়ামৈরপি সম্ভবাৎ। তদুক্তং—"ষট্কর্ম্মযোগমাপ্নোতি পবনাভ্যাসতৎপর" ইতি পূর্ব্বোত্তরগ্রন্থস্যাপ্যয়মেব স্বারস্যাচ্চ॥ ২৩॥

ধৌতি প্রভৃতি ষট্কর্ম্মে দেহের শোধন করে অর্থাৎ মলাদি দূর করে। এই ষট্কর্ম্ম অতি গোপনে সাধন করিতে হয়। ইহাদ্বারা সাধকে নানাবিধ গুণ প্রকাশ করে, সেইজন্য যোগিগণ ইহাতে অধিক সমাদর প্রদর্শন করিয়া থাকেন। ষট্কর্ম্ম সাধনে অলৌকিক বিবিধ গুণ জন্মে বলিয়াই ইহার সাধন আবশ্যক। মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশই ষট্কর্ম্মের ফল মাত্র নহে, তাহা হইলে প্রাণায়াম অবলম্বনেই সে কার্য্য সুসিদ্ধ হইতে পারিত। শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে, যে সাধক প্রাণায়াম অভ্যাস-তৎপর, তিনিই ষট্কর্ম্মের আচরণ করিবেন॥ ২২॥

দেহকে মনের মত বা যোগশাস্ত্রানুযায়ী করিয়া লইবার জন্য ষট্কর্ম্মের সাধন করা আবশ্যক। হঠযোগে তাহারই উপদেশ সুবিধান মতে প্রদত্ত হইয়াছে।

* আপাতদৃষ্টিতে এই স্থলে পূর্ব্ব বচনের সঙ্গে বর্ত্তমান বচনের কিছু বিরোধ লক্ষিত হইবে। কারণ পূর্ব্বে বলা হইয়াছে, কেবলমাত্র মেদশ্লেষ্মাধিক ব্যক্তিগণ ষট্কর্ম্মের আচরণ করিবে, অন্যের করিতে হইবে না। বর্ত্তমানে বলা হইল মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশই উহার চরমোদ্দেশ্য নহে, প্রাণায়াম অভ্যাসতৎপর ব্যক্তিরাও ইহার আচরণ করিবে। এ কথার তাৎপর্য্য এই যে, অভ্যাসশীল যোগিমাত্রেরই দেহে দোষাধিক্য থাকে। অতএব সকলেরই ষট্কর্ম্ম অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। তবে যাহাদের সেরূপ নাই, তাহারা করিবে না—ইহার এইরূপই ভাব।

ধৌতিকথনম্।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ॥
পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদুদিতং ধৌতিকর্ম্ম তৎ ॥২৪॥

ধৌতিকর্ম্মাহ—চতুরঙ্গুলমিতি। চতুর্ণামঙ্গুলীনাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলং বিস্তারো যস্য তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈরায়তং দীর্ঘং সিক্তং জলার্দ্রং কিঞ্চিদুষ্ণং ...্লং পটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোক্তবাসঃ খণ্ডং গ্রাহ্যম্। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গো করি...সনপ্রকারস্তেন শনৈর্ম্মন্দং মন্দং কিঞ্চিৎ কিঞ্চিদ্‌গ্রসেৎ। দ্বিতীয়ে দিনে হস্ত-প্রা... তৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ম্। এবং দিনবৃদ্ধ্যা হস্তমাত্রমধিকং গ্রসেৎ। তস্য প্রান্তং ...জদন্তমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃত্বা নৌলিককর্ম্মণোদরস্থবস্ত্রং সম্যক্ চালয়িত্বা পুনঃ শনৈঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদ্বস্ত্রমুদ্‌গিরেন্নিষ্কাশয়েচ্চ। তদ্ধৌতিকর্ম্ম উদিতং কথিতং সিদ্ধৈঃ। ২৪।

ধৌতিফলকথনম্।

কাশশ্বাসপ্লীহকুষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ।
ধৌতিকর্ম্মপ্রভাবেণ প্রয়াস্ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥২৬॥

ধৌতিকর্ম্মণঃ ফলমাহ—কাসশ্বাসেতি। কাসশ্চ শ্বাসশ্চ প্লীহা চ কুষ্ঠং চ। সমাহারদ্বন্দ্বঃ। কাসাদয়ো রোগবিশেষাঃ বিংশতিসংখ্যকাঃ কফরোগাশ্চ ধৌতি-কর্ম্মণঃ প্রভাবেণ গচ্ছন্ত্যেব ন সংশয়ঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ। ২৫।

ষট্‌কর্ম্মের মধ্যে ধৌতি কর্ম্মের লক্ষণ এইরূপ।—চতুরঙ্গুল—বিস্তৃত পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ নূতন সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড লইয়া জলসিক্ত করিয়া কিঞ্চিৎ উষ্ণ করিবে। তৎপরে গুরুর উপদেশমতে ঐ বস্ত্রখণ্ড গিলিতে আরম্ভ করিবে। একদিন সমুদায় না গিলিয়া, ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিবে। প্রথম দিনে একহস্ত পরিমাণ গিলিবে, দ্বিতীয় দিনে দুই হস্ত পরিমাণে

এবং তৃতীয় দিনে তিন হস্ত পরিমাণে বস্ত্রখণ্ড গিলিবে। এইরূপে প্রতি-দিন এক এক হস্ত অধিক গিলিতে গিলিতে ক্রমে ক্রমে সম্পূর্ণ বস্ত্রখণ্ড-খানি গিলিবে। যখন সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে সক্ষম হইবে, তখন বস্ত্রখণ্ডের একপ্রান্ত রাজদন্ত (মাড়ীর দাঁত) দ্বারা চাপিয়া রাখিবে, এবং নৌলিকর্ম্মদ্বারা উদরমধ্যগত বস্ত্রখণ্ড সঞ্চালনপূর্ব্বক ধীরে ধীরে সেই বস্ত্রখানি উদ্গীরণ করিবে। ইহাকে সিদ্ধযোগিগণ ধৌতিকর্ম্ম বলেন। ধৌতিকর্ম্ম অভ্যস্ত হইলে শ্বাস-কাস, কুষ্ঠ এবং বিংশতি প্রকার কফরোগ নষ্ট হয়। ধৌতিকর্ম্ম প্রভাবে নিশ্চয়ই প্রাগুক্ত রোগ সকল বিনষ্ট হয়, তাহাতে সন্দেহ নাই॥ ২৪-২৫॥

বস্তিকর্ম্মকথনম্।

নাভিদঘ্নজলে পায়ৌ ন্যস্তনালোৎকটাসনঃ।
আধারাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ ক্ষালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ॥২৬॥

অথ বস্তিকর্ম্মাহ—নাভিদঘ্নেতি। নাভিপরিমাণং নাভিদঘ্নম্। পরিমাণে দঘ্নচ্-প্রত্যয়ঃ। তস্মিন্নাভিদঘ্নে নাভিপরিমাণে জলে নদ্যাদিতোয়ে পায়ুর্ম্মধ্যে তস্মিন্ ন্যস্তো নালো বংশনালো যেন কনিষ্ঠিকাপ্রবেশযোগ্যরন্ধ্রযুক্তং ষড়ঙ্গুলদীর্ঘং বংশ-নালং গৃহীত্বা চতুরঙ্গুলং পায়ৌ প্রবেশয়েৎ। অঙ্গুলিদ্বয়মিতং বহিঃ স্থাপয়েৎ। উৎকটমাসনং যস্য স উৎকটাসনঃ। পার্ষ্ণিদ্বয়ে স্ফিচৌ বিন্যস্য পাদাঙ্গুলিভিঃ স্থিতিরুৎকটাসনম্। আধারস্যাকুঞ্চনং যথা জলমন্তঃপ্রবিশেত্তথা সঙ্কোচনং কুর্য্যাৎ। অন্তঃপ্রবিষ্টং জলং নৌলিককর্ম্মণা চালয়িত্বা ত্যজেৎ। ক্ষালনং বস্তি কর্ম্মোচ্যতে—ধৌতিবস্তিকর্ম্মদ্বয়ং ভোজনাৎ প্রাগেব কর্ত্তব্যম্। তদনন্তরং ভোজনে বিলম্বোঽপি ন কার্য্যঃ। কেচিত্তু—পূর্ব্বং মূলাধারেণ বায়োরাকর্ষণ-মভ্যস্য জলে স্থিত্বা পায়ৌ নালপ্রবেশনমন্তরেণৈব বস্তিকর্ম্মাভ্যস্যন্তি। তথা

করণে সর্ব্বং জলং বহির্নায়াতি। অতো নানারোগধাতুক্ষয়াদিসম্ভবাচ্চ তথা বস্তিকর্ম্ম নৈব বিধেয়ম্। কিমন্তথা স্বাত্মারামঃ পায়ৌ অন্তনাল ইতি ব্রূয়াৎ ॥২৬॥

বস্তিকর্ম্ম এইরূপ।—নত্যাদির জলে নাভি পর্য্যন্ত মগ্ন করিয়া উৎকটাসন বদ্ধ করত উপবেশন করিবে। তদনন্তর কনিষ্ঠাঙ্গুলি প্রবেশ করিতে পারে, এইরূপ ফাঁকবিশিষ্ট ছয় অঙ্গুলি দীর্ঘ একটী বংশনাল লইয়া গুহ্যদ্বার দিয়া তাহার চারি অঙ্গুলি উদর মধ্যে প্রবেশ করাইবে, দুই অঙ্গুলি বাহিরে রাখিবে। অনন্তর সেই বংশনালদ্বারা জল টানিয়া উদর মধ্যে লইতে হইবে; তদনন্তর উদর সঙ্কোচ করিবে এবং উদরে জল লইয়া নৌলিকর্ম্মদ্বারা উদর মধ্যগত জল পরিচালিত করিবে; তৎপরে সেই জলদ্বারা উদর প্রক্ষালন পূর্ব্বক বংশনাল জলে পরিত্যাগ করিবে। এইরূপ উদর ধৌত করার নামই বস্তিকর্ম্ম। আহারের পূর্ব্বে ধৌতি ও বস্তি কর্ম্ম সমাধা করিবে, এবং ধৌতি ও বস্তিকর্ম্ম করিবার অব্যবহিত পরেই ভোজন করা কর্ত্তব্য;— উক্ত কর্ম্ম করিয়া ভোজনে কখনও বিলম্ব করিবে না। কোন কোন যোগীর মত এইরূপ—পূর্ব্বে মূলাধারে বায়ু আকর্ষণ অভ্যাস করিয়া জলমধ্যে প্রবেশপূর্ব্বক বস্তিকর্ম্ম করিবে। কিন্তু এইরূপ করিয়া বস্তিকর্ম্ম করিলে উদরপ্রবিষ্ট সমস্ত জল নিঃশেষিত হয় না, কিছু কিছু উদর মধ্যে থাকিয়া যায়; তাহাতে ধাতুক্ষয় প্রভৃতি বিবিধ রোগ জন্মে, অতএব বংশনালদ্বারা বস্তিকর্ম্ম করাই প্রশস্ত ॥২৬॥

বস্তিকর্ম্মফলম্।

গুল্মপ্লীহোদরং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ।
বস্তিকর্ম্মপ্রভাবেণ ক্ষীয়ন্তে সকলাময়াঃ ॥২৭॥

বস্তিকর্ম্মগুণানাহ দ্বাভ্যাং—গুল্মপ্লীহোদরমিতি। গুল্মশ্চ প্লীহাচ রোগবিশেষাবুদরং জলোদরং চ তেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। বাতশ্চ পিত্তং চ কফশ্চ তেভ্য

উদ্ভবাঃ একৈকস্মাদ্দ্বাভ্যাং সর্ব্বেভ্যো বা জাতাঃ সকলাঃ সর্ব্বে আময়া রোগা বস্তিকর্ম্মণঃ প্রভাবঃ সামর্থ্যং তেন ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি ॥২৭॥

বস্তিকর্ম্ম করিলে গুল্ম, প্লীহা, উদরী এবং বাত পিত্ত ও কফজনিত যাবতীয় রোগ বিনষ্ট হয় ॥২৭॥

জলবস্তিফলম্।

ধাত্বিন্দ্রিয়ান্তঃকরণপ্রসাদং দদ্যাচ্চ কান্তিং দহনপ্রদীপ্তিম্।
অশেষদোষোপচয়ং নিহন্যাদভ্যস্যমানং জলবস্তিকর্ম্ম ॥২৮॥

ধাত্বিতি—অভ্যস্যমানমনুষ্ঠীয়মানং জলে বস্তিকর্ম্ম কর্ত্তৃ দদ্যাদনুষ্ঠাতুরিতি শেষঃ। ধাতবো রসাসৃঙ্মাংসমেদোঽস্থিমজ্জাশুক্রাণি ধাতবঃ ইত্যুক্তাঃ, ইন্দ্রিয়াণি বাক্-পাণি-পাদপায়ূপস্থানি পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়াণি, শ্রোত্রত্বক্চক্ষুর্জিহ্বা-ঘ্রাণানি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি চ, অন্তঃকরণানি মনোবুদ্ধিচিত্তাহঙ্কাররূপাণি, তেষাং পরিতাপবিক্ষেপশোকমোহগৌরবাবরণদৈন্যাদিরাজসতামসধর্ম্মবিনিবর্ত্তেন সুখ-প্রকাশলাঘবাদিসাত্ত্বিকধর্ম্মাবির্ভাবঃ প্রসাদস্তং, কান্তিং দ্যুতিং দহনস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপ্তিং প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং চ। তথা—অশেষাঃ সমস্তা যে দোষা বাতপিত্ত-কফাস্তেষামুপচয়ম্। এতদপচয়স্যাপ্যুপলক্ষণম্, উপচয়াপচয়ৌ নিহন্যান্নিবৃত্তয়োঃ হন্যাৎ। দোষসাম্যরূপমারোগ্যং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥২৮॥

জলবস্তি অভ্যাস করিলে রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র এই সপ্ত ধাতু;—বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু উপস্থ এই পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়, চক্ষু কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক্ এই পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, এবং মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার এই সমুদয় অন্তঃকরণ; ইহাদিগের পরিতাপ, বিক্ষেপ ও শোক প্রভৃতি তামসধর্ম্মের নিবৃত্তি হইয়া সুখ ও লাঘবাদি সাত্ত্বিক ভাবের আবির্ভাব ও প্রসন্নতা এবং কান্তি বৃদ্ধি পায়। জঠরাগ্নির উদ্দীপন

ও বাত পিত্ত এবং ...ক্ষের হ্রাসবৃদ্ধি নিবৃত্তি হইয়া ধাতুসমুদায়ের সাম্যভাব উপস্থিত করে ॥২৮॥

নেতিকথনম্।

সূত্রং বিতস্তি সুস্নিগ্ধং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে ॥২৯॥

অথ নেতিকর্ম্মাহ—সূত্রমিতি। বিতস্তি বিতস্তিমিতং, বিতস্তি ইত্যুপলক্ষণমধিকস্যাপি। যাবতা সূত্রেণ সম্যক্ নেতিকর্ম্ম ভবেত্তাবদ্ গ্রাহ্যং; সুস্নিগ্ধং সুষ্ঠু স্নিগ্ধং গ্রন্থ্যাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবধা পঞ্চদশধা বা গুণিতং সুদৃঢ়ং গ্রাহ্যম্। নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিদ্রত্বাৎ তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ। মুখান্নির্গময়েন্নিষ্কাসয়েৎ। তৎপ্রকারস্ত্বেবম্—"সূত্রপ্রান্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ পুনশ্চ মুখেন রেচয়েৎ।" পুনঃ পুনরেবং কুর্ব্বতো মুখে সূত্রপ্রান্তমায়াতি। তৎসূত্রপ্রান্তং নাসাবহিঃস্থসূত্রপ্রান্তং চ গৃহীত্বা শনৈশ্চালয়েদিতি। চকারাদেকাস্মিন্নাসানালে প্রবেশ্যেতরস্মান্নির্গময়েদিত্যুক্তং তৎপ্রকারমেকস্মিন্নাসানালে সূত্রপ্রান্তং প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচয়েৎ। পুনঃপুনরেবং কুর্ব্বত ইতরনাসানালে সূত্রপ্রান্তমায়াতি তস্য পূর্ব্ববচ্চালনং কুর্য্যাদিতি। অয়ং প্রকারস্তু বহুবারং কুর্ব্বতঃ কদাচি[illegible]তি। এষোক্তা সিদ্ধৈরণিমাদিগুণসম্পন্নৈঃ। তদুক্তম্—"অবাপ্তাষ্টগুণৈশ্বর্য্যাঃ সিদ্ধাঃ সদ্ভিনিরূপিতা" ইতি। নেতিনিগদ্যতে নেতিরিতি কথ্যতে ॥২৯॥

নেতিকর্ম্ম বলা হইতেছে—দ্বাদশাঙ্গুল পরিমাণ সুস্নিগ্ধ গ্রন্থি প্রভৃতি দোষশূন্য সুদৃঢ় সূত্র গ্রহণ করিবে। দ্বাদশাঙ্গুল পরিমাণ বলা হইল, কিন্তু যতখানি সূত্র হইলে নেতিকর্ম্ম সমাধা হইতে পারে, প্রাগুক্ত গুণসম্পন্ন নব দশ বা পঞ্চদশ গুণিত (খেঁইযুক্ত) ততখানি সূত্র লইয়া, নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করাইয়া দিবে। তৎপরে অপর নাসাচ্ছিদ্র অঙ্গুলিদ্বারা অবরুদ্ধ

করিয়া কুম্ভক করিবে। অনন্তর কুম্ভিত বায়ু রেচন করিবে, তাহাতেই নাসিকাপ্রবিষ্ট সূত্রের অগ্রভাগ মুখদ্বারা নির্গত হইবে। তদনন্তর ঐ সূত্রের দুই প্রান্ত ধারণ করিয়া পুনঃ পুনঃ পরিচালন করিবে। এইরূপে নাসিকায় সূত্র প্রবেশ করাইয়া অন্য নাসিকাদ্বারা বাহির করিবে। ইহার বিশেষত্ব এই যে, এক নাসিকার সূত্রের এক প্রান্ত প্রবিষ্ট করিয়া দিয়া অপর নাসিকা অঙ্গুলিদ্বারা নিরুদ্ধ করত পূরক করিবে, তাহাতেই সূত্রাগ্র নাসানালে প্রবেশ করিবে; তার পর অন্য নাসানালে বায়ু রেচন করিলে নাসাপথে সূত্রপ্রান্ত বাহির হইবে। তৎপরে পূর্ব্ববৎ সূত্রপ্রান্তদ্বয় ধরিয়া চালনা করিবে। সিদ্ধযোগিগণ ইহাকেই নেতিকর্ম্ম বলেন ॥২৯॥

নেতিফলম্।

কপালশোধিনী চৈব দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী।
জত্রূর্দ্ধ্বজাতরোগৌঘং নেতিরাশু নিহন্তি চ ॥৩০॥

নেতিগুণানাহ—কপালশোধিনীতি। কপালং শোধয়তি শুদ্ধং মলরহিতং করোতীতি কপালশোধিনী। চকারান্নাসানাড়্যাদীনামপি। এবশব্দোঽবধারণে। দিব্যাং সূক্ষ্মপদার্থগ্রাহিণীং দৃষ্টিং প্রকর্ষেণ দদাতীতি দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী নেতিক্রিয়া জত্রুণোঃ স্কন্ধসন্ধ্যোরূর্দ্ধমুপরিভাগে জাতো জত্রূর্দ্ধজাতঃ স চাসৌ রোগাণামোঘশ্চ তমাশু ঝটিতি নিহন্তি। চকারঃ পাদপূরণে। "স্কন্ধো ভুজশিরোঽংসোঽস্ত্রী সন্ধী তস্যৈব জত্রুণী" ইত্যমরঃ ॥৩০॥

নেতিকর্ম্মের ফল।—নেতিকর্ম্ম অভ্যস্ত হইলে কপাল ও নাসিকা মলরহিত হয়। কপাল ও নাসিকা মলরহিত হইলে চক্ষুর সূক্ষ্মদর্শন শক্তি জন্মিয়া থাকে অর্থাৎ দিব্যদৃষ্টি লাভ হয়। সাধকের স্কন্ধসন্ধির উপর কোন ব্যাধি জন্মিতে পারে না, আর যদি পূর্ব্বোক্ত স্থানে কোন ব্যাধি জন্মিয়া থাকে, তবে এতৎপ্রভাবে তাহা বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥৩০॥

ত্রাটককথনম্।

নিরীক্ষেন্নিশ্চলদৃশা সূক্ষ্মলক্ষ্যং সমাহিতঃ।
অশ্রুসম্পাতপর্য্যন্তমাচার্য্যৈস্ত্রাটকং স্মৃতম্ ॥৩১॥

ত্রাটকমাহ—নিরীক্ষেদিতি। সমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নিশ্চলা চাসৌ দৃক্ চ দৃষ্টিস্তয়া সূক্ষ্মং চ তল্লক্ষ্যং চ সূক্ষ্মলক্ষ্যমশ্রূণাং সম্যক্ পাতঃ পতনং তৎপর্য্যন্তম্। অনেন নিরীক্ষণস্যাবধিরুক্তঃ। নিরীক্ষেৎ পশ্যেৎ। আচার্য্যৈর্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরিদং ত্রাটকং ত্রাটককর্ম্ম স্মৃতং কথিতম্ ॥৩১॥

ত্রাটক।-একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চল নয়নে কোন একটী সূক্ষ্ম পদার্থের উপর দৃষ্টিপাত করিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত সাধকের চক্ষুর্দ্বয় হইতে অশ্রুপাত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত ঐরূপ একদৃষ্টিতে চাহিয়া থাকিবে। মৎস্যেন্দ্রাদি যোগিগণ এইরূপ কর্ম্মকে ত্রাটক বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন ॥৩১॥*

---

* ত্রাটক কর্ম্ম সাধনে কেবল যে দিব্যদৃষ্টি লাভ হয়, তাহা নহে। ইহাতে মনোজয়ও হইয়া থাকে। দৃষ্টি যদি ভ্রূদ্বয়ের অন্তরস্থ বিন্দুকেন্দ্রে আবদ্ধ হয়, তাহা হইলে শীঘ্রই ত্রাটক সিদ্ধি হইয়া থাকে ও সমাধি জন্মে। তজ্জন্য কোন এক সজ্যোতিঃ বস্তুর (ধাতুর অথবা প্রস্তরের) দ্বারা প্রস্তুত সুন্দর সুদৃশ্য বা নেত্রপ্রীতিকর একটি সূক্ষ্ম লক্ষ্য সম্মুখে রাখিবে। অনন্তর যোগাসনে উপবিষ্ট ও তন্ময় হইয়া নির্নিমেষনেত্রে কেবল তাহাই দেখিতে থাকিবে। যতক্ষণ চক্ষে জল না আইসে, ততক্ষণ দেখিবে—শরীর না নড়ে, পলক না পড়ে, মন বিচলিত না হয়, এরূপ নিয়মে চক্ষে জল আসা পর্য্যন্ত সেই দৃশ্যের প্রতি চক্ষুকে বা দৃষ্টিকে আবদ্ধ রাখিবে। চক্ষে জল আসিলেই তাহা আর দেখিবে না। কিছুকাল এইরূপ করিলেই দৃক্‌শক্তি বাড়িয়া যাইবে। চক্ষুর দোষ সকল নষ্ট হইবে। নিদ্রাতন্দ্রাদি স্বাধীন হইবে এবং চক্ষুর রশ্মিনির্গমন প্রণালী বিশুদ্ধ হইয়া আসিবে।

ত্রাটকফলম্।

ত্রোটনং নেত্ররোগাণাং তন্দ্রাদীনাং কবাটকম্।
যত্নতস্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্ ॥৩২॥

ত্রাটকগুণানাহ—ত্রোটনমিতি। নেত্রস্য রোগা নেত্ররোগাস্তেষাং ত্রোটনং নাশকং তন্দ্রা আদির্যেষামালস্যাদীনাং তেষাং কবাটকং কবাটবদন্তর্ধায়কমভিভাবকমিত্যর্থঃ। তন্দ্রা তামসাচিত্তবৃত্তিবিশেষঃ। ত্রাটকং ত্রাটকাখ্যং কর্ম্ম যত্নতঃ প্রযত্নতঃ প্রযত্নাদ্গোপ্যং গোপনীয়ম্। গোপনে দৃষ্টান্তমাহ—যথেতি। হাটকস্য সুবর্ণস্য পেটকং 'পেটী' ইতি লোকে প্রসিদ্ধিঃ, যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ ॥৩২॥

ত্রাটককর্ম্মের গুণ। -ত্রাটক সিদ্ধি হইলে নেত্ররোগ বিনষ্ট হয়। এই ত্রাটককার্য্যে সিদ্ধিলাভ করিলে তন্দ্রা বিনাশ পায়। তন্দ্রা চিত্তের তামসবৃত্তিবিশেষ। সুবর্ণপেটিকা যেমন গোপনে রাখিতে হয়, এই ত্রাটক কর্ম্ম তদ্রূপ যত্নপূর্ব্বক গোপনে রাখিতে হয় ॥৩২॥

নৌলিক-কথনম্।

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ।
নতাংশো ভ্রাময়েদেষা নৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষতে ॥৩৩॥

নৌলিকর্ম্মাহ—অমন্দেতি। নতৌ নম্রীভূতাবংসৌ স্কন্ধৌ যস্য স নতাংসঃ পুমানমন্দোঽতিশয়িতো য আবর্ত্তস্তস্যেব জলভ্রমস্যেব বেগো জবস্তেন তুন্দমুদরম্। "পিচণ্ডকুক্ষী জঠরোদরং তুন্দং স্তনৌকুচা" বিত্যমরঃ। সব্যং চাপসব্যং চ সব্যাপসব্যে দক্ষিণবামভাগৌ তয়োঃ সব্যাপসব্যতঃ। সপ্তম্যর্থে তসিঃ। ভ্রাময়েদ্ ভ্রমন্তং প্রেরয়েৎ সিদ্ধৈরেষা নৌলিঃ প্রচক্ষ্যতে কথ্যতে ॥৩৩।

নৌলিকর্ম্ম কথিত হইতেছে।—স্বীয় স্কন্ধদ্বয় অবনত করত একবার বামদিকে একবার দক্ষিণদিকে এইরূপ পুনঃ পুনঃ উদরকে ভ্রামিত করিবে। সিদ্ধযোগিগণ ইহাকেই নৌলিকর্ম্ম বলেন ॥৩৩॥

নৌলিফলম্।

মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকরী সদৈব।
অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ঞ্চ নৌলিঃ ॥৩৪॥

নৌলিগুণানাহ—মন্দাগ্নীতি। মন্দশ্চাসাবগ্নির্জ্জঠরাগ্নিস্তস্য দীপনং সম্যগ্‌দীপনং চ পাচনং চ ভুক্তান্নপরিপাকশ্চ মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনে তে আদীনি যস্য তন্মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদি তস্য সন্ধাপিকা বিধাত্রী। আদিশব্দেন মলশুদ্ধ্যাদি। সদৈব সর্ব্বদৈবানন্দকরী সুখকরী। অশেষাঃ সমস্তাশ্চ তে দোষাশ্চ বাতাদয় আময়াশ্চ রোগাস্তেষাং শোষণী শোষণকর্ত্রী, হঠস্য ক্রিয়াণাং ধৌতাদীনাং মৌলির্মৌলিরিবোত্তমা ধৌতিবস্ত্যোর্নৌলিসাপেক্ষত্বাৎ ইয়মুক্তা নৌলিঃ ॥৩৪॥

নৌলিকর্ম্মের গুণ।—নৌলি ক্রিয়া অভ্যাস করিলে মন্দাগ্নি উদ্দীপ্ত এবং পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি পায়। ইহা দ্বারা সাধকের সর্ব্বদা আনন্দ অনুভূত হয়, চিত্ত শুদ্ধ থাকে, এবং বাত পিত্ত ও কফ এই ত্রিদোষের সমতা হইয়া সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয়। নৌলিকর্ম্ম সর্ব্বপ্রকার হঠক্রিয়ার শ্রেষ্ঠ,—এই কর্ম্ম ব্যতীত ধৌতি ও বস্তিকর্ম্ম হইতে পারে না; সুতরাং নৌলিকর্ম্মই হঠযোগের শ্রেষ্ঠ ॥৩৪॥

কপালভাতিকথনম্।

ভস্ত্রাবল্লোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমৌ।
কপালভাতির্ব্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষিণী ॥৩৫॥

কপালভাতিং তদ্‌গুণং চাহ—ভস্ত্রাবদিতি। লোহকারস্য ভস্ত্রাঽশ্বের্ম্মল-

সাধনীভূতং চর্ম্ম, তদ্বৎ সম্ভ্রমেণ সহ বর্ত্তমানৌ সসম্ভ্রমাবমন্দৌ যৌ রেচপূরৌ রেচপূরকৌ কপালভাতিরিতি বিখ্যাতা। কীদৃশী কফদোষবিশোষিণী কফস্য দোষা বিংশতিভেদভিন্নাঃ। তদুক্তং নিদানে—"কফরোগাশ্চ বিংশতি" রিতি। তেষাং বিশোষিণী বিনাশিনী ॥৩৫॥

কপালভাতি কর্ম্ম ও তদ্‌গুণ কথিত হইতেছে।—সাধক লৌহকারের ভস্ত্রার মত একবার পূরক ও একবার রেচক করিবেন। অর্থাৎ লৌহকারেরা যেমন তাহাদিগের ভস্ত্রাতে একবার পূর্ণরূপে বায়ুপূরণ করিয়া লইয়া তৎক্ষণে পুনরায় তাহা সম্যক্ প্রকারে পরিত্যাগ করে, সেই প্রকারে রেচক ও পূরক করিলেই কপালভাতি কর্ম্ম করা হয়। কপালভাতি কর্ম্ম করিলে বিংশতি প্রকার কফদোষ বিনষ্ট হয়। কফদোষের বিংশতি প্রকার ভেদ নিদানে উক্ত হইয়াছে ॥৩৫॥

ষট্‌কর্ম্মপ্রয়োজনম্।

ষট্‌কর্ম্মনির্গতস্থৌল্যকফদোষমলাদিকঃ।
প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যাদনায়াসেন সিধ্যতি ॥৩৬॥

ষট্‌কর্ম্মণাং প্রাণায়ামস্যোপকারকত্বমাহ—ষট্‌কর্ম্মেতি। ষট্‌কর্ম্মভির্ধৌতিপ্রভৃতিভির্নির্গতাঃ স্থৌল্যং স্থূলস্যভাবঃ স্থূলত্বং কফদোষা বিংশতিসংখ্যকা মলাদয়শ্চ যস্য স তথা। শেষাদিভাবেতি কপ্রত্যয়ঃ। আদিশব্দেন পিত্তাদয়ঃ। প্রাণায়ামং কুর্য্যাৎ ততস্তস্মাৎ ষটকর্ম্মপূর্ব্বকাৎ প্রাণায়ামাদনায়াসেনাশ্রমেণ সিধ্যতি যোগ ইতি শেষঃ। ষট্‌কর্ম্মাকরণে তু প্রাণায়ামে শ্রমাধিক্যং স্যাদিতি ভাবঃ ॥৩৬॥

ষট্‌কর্ম্মের প্রাণায়ামের উপকারিতা।—ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম সাধন দ্বারা দেহের স্থূলতা বিদূরিত হয় ও কফ পিত্তাদির দোষের সমতা হইয়া থাকে। এইরূপ হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবে, তাহা হইলে অনায়াসে ও অল্পশ্রমে প্রাণায়ামে সিদ্ধিলাভ করা যাইবে, অন্যথা অধিক পরিশ্রমে প্রাণায়ামসিদ্ধি হয় ॥৩৬॥

ষট্‌কর্ম্মণি মতভেদঃ।

প্রাণায়ামৈরেব সর্ব্বে প্রশুষ্যন্তি মলা ইতি।
আচার্য্যাণাং তু কেষাঞ্চিদন্যৎ কর্ম্ম ন সম্মতম্ ॥৩৭ ॥

মতভেদেন ষট্‌কর্ম্মণামনুপযোগমাহ—প্রাণায়ামৈরিতি। প্রাণায়ামৈরেব এব-শব্দঃ ষট্‌কর্ম্মব্যবচ্ছেদার্থঃ। সর্ব্বে মলাঃ প্রশুষ্যন্তি। মলা ইত্যুপলক্ষণং স্থৌল্য-কফ-পিত্তাদীনামিতি হেতোঃ কেষাঞ্চিদাচার্য্যাণাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনামন্যৎ কর্ম্ম ষট্‌কর্ম্ম ন সম্মতং নাভিমতম্। আচার্য্যলক্ষণমুক্তং বায়ুপুরাণে—"আচিনোতি চ শাস্ত্রার্থ-মাচারে স্থাপয়েদপি। স্বয়মাচরতে যস্মাদাচার্য্যস্তেন চোচ্যতে" ইতি ॥৩৭॥

মতভেদে ষট্‌কর্ম্মের অনুপযোগিতার কথা বলিতেছেন। যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি আচার্য্যগণের মতে ষট্‌কর্ম্ম সাধনের কোন প্রয়োজনীয়তা নাই। একমাত্র প্রাণায়াম সাধন দ্বারা স্থৌল্যের বিনাশ ও কফ-পিত্তাদি দোষের সমতা হয়। বায়ু পুরাণে আচার্য্য কাহাকে বলে, তাহা এইরূপ নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে; যিনি শাস্ত্রার্থ সংগ্রহ করিয়া আচারে, স্থাপন করেন এবং স্বয়ং সেইরূপ আচার করিয়া থাকেন, তাঁহাকেই আচার্য্য বলে ॥৩৭॥

গজকরণীযোগঃ।

উদরগতপদার্থমুদ্বমন্তি পবনমপানমুদীর্য্য কণ্ঠনালে।
ক্রমপরিচয়বশ্যনাড়ীচক্রা গজকরণীতি নিগদ্যতে হঠজ্ঞৈঃ ॥৩৮॥

গজকরণীমাহ—উদরগতমিতি। অপানং পবনমপানবায়ুং কণ্ঠনালে কণ্ঠনাল ইব কণ্ঠনালস্তস্মিন্ উদীর্য্যোৎক্ষিপ্যোদরে গতঃ প্রাপ্তঃ স চাসৌ পদার্থশ্চ ভুক্তপীতান্ন-জলাদিস্তং উদ্বমন্ত্যুদ্গিরন্তি যয়া যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ। ক্রমেণ যঃ পরিচয়ো-ঽভ্যাসস্তেনবশ্যং স্বাধীনং নাড়ীনাং চক্রং যস্যাং সা তথা। সা ক্রিয়া হঠজ্ঞৈর্হঠ-

যোগাভ্যাসিভির্জগজকরণীতি নিগদ্যতে কথ্যতে। ক্রমপরিচয়েন বশ্যো নাড়ীমার্গ ইতি কচিৎ পাঠস্তস্যায়মর্থঃ—ক্রমপরিচয়েন বশ্যো নাড্যাঃ শংখিন্যা মার্গঃ কণ্ঠ-পর্য্যন্তো যস্যাং সা তথা ॥৩৮॥

গজকরণীযোগ। -যে কর্ম্ম দ্বারা অপান বায়ুকে কণ্ঠনালে উত্থিত করিয়া উদরস্থ ভুক্ত অন্নজলাদি উদ্বমন করা যায়, তাহাকেই হঠজ্ঞ পণ্ডিত-গণ গজকরণীযোগ বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন। ক্রমে ক্রমে এই যোগ অভ্যাস করিয়া নর সকল বশীভূত করিতে পারে ॥৩৮॥

পুনঃপ্রাণায়াম প্রশংসা।

ব্রহ্মাদয়োঽপি ত্রিদশাঃ পবনাভ্যাসতৎপরাঃ।
অভূবন্নন্তকভয়াত্তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ ॥৩৯॥

প্রাণায়ামোঽবশ্যমভ্যসনীয়ঃ সর্ব্বৈস্তত্মৈরভ্যস্তত্বান্মহাফলত্বাচ্চেতি সূচয়ন্নাহ চতুর্ভিঃ—ব্রহ্মাদয় ইতি। ব্রহ্মা আদির্যেষাং তে ব্রহ্মাদয়স্তেঽপি কিমুতান্য ইত্যর্থঃ। ত্রিদশা দেবাঃ অন্তয়তীত্যন্তকঃ কালস্তস্মাদ্ভয়মন্তকভয়ং তস্মাৎ পবনস্য প্রাণায়ামৌব - ভ্যাসো রেচকপূরককুম্ভকভেদভিন্নপ্রাণায়ামানুষ্ঠানরূপস্তস্মিংস্তৎপরা অবহিতা অভূ-বন্নাসন্ তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ প্রাণমভ্যসেৎ ॥৩৯॥

পুরাকালে শ্রেষ্ঠ যোগিগণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিতেন, প্রাণায়াম সাধনে মহাফল লাভ হইয়া থাকে। ব্রহ্মাদি দেবগণ পূরক, কুম্ভক ও রেচকাত্মক প্রাণায়াম সাধন করিয়া যমভয় হইতে পরিত্রাণ লাভ করিয়াছেন। অতএব যোগিগণ প্রাণায়াম অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া সাধন করিবেন ॥৩৯॥

যাবদ্বদ্ধো মরুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিরাকুলম্।
যাবদ্দৃষ্টির্ভ্রুবোর্ম্মধ্যে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥৪০॥

যাবদিতি—যাবদ যাবৎকালপর্য্যন্তং মরুৎ প্রাণানিলো দেহে শরীরে বদ্ধঃ শ্বাসোচ্ছ্বাসক্রিয়াশূন্যঃ। যাবচ্চিত্তমন্তঃকরণং নিরাকুলমবিক্ষিপ্তং সমাহিতম্। যাবদ্ভ্রুবোর্মধ্যে দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিঃ। দৃশিরত্র জ্ঞানসামান্যার্থঃ। তাবত্তাবৎকাল পর্য্যন্তং কলয়তীতি কালোঽন্তঃকস্তস্মাদ্ভয়ং কুতঃ ন কুতোঽপীত্যর্থঃ। তথাচ বক্ষ্যতি—"খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্ম্মণা। সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনে" তি স্বাধীনো ভবতীত্যর্থঃ ॥৪০॥

যতকাল শরীর মধ্যে বায়ু অবরুদ্ধ থাকে, অর্থাৎ যাবৎকাল শ্বাসপ্রশ্বাস রহিত হইয়া থাকিতে পারে, যাবৎকাল চিত্ত বিক্ষেপশূন্য হইয়া সমাধিযুক্ত থাকে, যাবৎকাল ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে দৃষ্টি নিশ্চল থাকে, অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি স্থির থাকে, তাবৎকাল পর্য্যন্ত সাধকের যমভয় থাকে না। শাস্ত্রান্তরে লিখিত হইয়াছে যে, সমাধিযুক্ত যোগী স্বাধীন, তিনি কালের বাধ্য নহেন, কর্ম্ম তাঁহাকে বশভূত করিতে পারে না; অন্য কেহই তাঁহাকে বাধ্য করিতে সক্ষম হয় না ॥৪০॥

বিধিবৎপ্রাণসংযমৈর্নাড়ীচক্রে বিশোধিতে।
সুষুম্নাবদনং ভিত্ত্বা সুখাদ্বিশতি মারুতঃ ॥৪১॥

বিধিবদিতি—বিধিবৎপ্রাণসংযমৈরাসনজালন্ধরবন্ধাদিবিধিযুক্তপ্রাণায়ামৈর্নাড়ী নাড়ীনাং চক্রং সমূহস্তস্মিন্ বিশোধিতে নির্ম্মলে সতি মারুতো বায়ুঃ সুষুম্না ইড়া-পিঙ্গলয়োর্মধ্যস্থা নাড়ী, তস্যা বদনং মুখং ভিত্ত্বা সুখাদনায়াসাদ্বিশতি সুষুম্নান্তরিতি শেষঃ ॥৪১॥

আসন ও জালন্ধর বন্ধাদি অভ্যাস করিয়া প্রাণায়াম করাকে বিধি-পূর্ব্বক প্রাণায়াম বলে। এইরূপ করিয়া প্রাণায়াম করিলে শরীরস্থ নাড়ীচক্র বিশোধিত হয় এবং তাহা হইতে প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার

মধ্যবর্ত্তী সুষুম্না নাড়ীর মুখ ভেদ করিয়া অনায়াসে সুষুম্নাপথে প্রবেশ করিবে ॥৪১॥

মনোন্মন্যবস্থা।

মারুতে মধ্যসঞ্চারে মনস্থৈর্য্যং প্রজায়তে।
যো মনঃসুস্থিরীভাবঃ সৈবাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৪২॥

মারুত ইতি। মধ্যে সুষুম্নামধ্যে সঞ্চারঃ সম্যক্‌চরণং মূর্দ্ধপর্য্যন্তং যস্য স মধ্যসঞ্চারস্তস্মিন্‌ সতি মনসঃ স্থৈর্য্যং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। যো মনসঃ সুস্থিরীভাবঃ সুষ্ঠু স্থিরীভবনং সৈব মনোন্মন্যবস্থা, মনোন্মনীশব্দ উন্মনী-পর্য্যায়ঃ, তথাগ্রে বক্ষ্যতি "রাজযোগঃ সমাধিশ্চে"ত্যাদিনা ॥৪২॥

সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে প্রাণবায়ু প্রবেশ করিলে অর্থাৎ যখন প্রাণবায়ু মূর্দ্ধা পর্য্যন্ত গমন করে, তখন মন স্থির হয়। মন স্থির হইলেই ধ্যেয়াকার বৃত্তি জন্মে এবং মন তখন অন্য কোন বিষয়ে আসক্ত না হইয়া ধ্যেয়বিষয়ে, অবিচলিত থাকে। এইরূপ মনের স্থিরভাবকেই মনোন্মনী অবস্থা বলে। এই অবস্থার কথা পরে বিশদভাবে বিবৃত হইবে ॥ ৪২ ॥

মনোন্মনীসিদ্ধিঃ।

তৎসিদ্ধয়ে বিধানজ্ঞাশ্চিত্রান্‌ কুর্ব্বন্তি কুম্ভকান্‌
বিচিত্রকুম্ভকাভ্যাসাদ্বিচিত্রাং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ॥৪৩॥

বিচিত্রেষু কুম্ভকেষু প্রবৃত্তিং জনয়িতুং তেষাং মুখ্যফলমবান্তরফলং চাহ—তৎসিদ্ধয় ইতি। বিধানং কুম্ভকানুষ্ঠানপ্রকারস্তজ্জানন্তীতি বিধানজ্ঞাস্তৎসিদ্ধয়ে উন্মন্যবস্থাসিদ্ধয়ে চিত্রান্‌ সূর্য্যভেদনাদিভেদেন নানাবিধান্‌ কুম্ভকান্‌ কুর্ব্বন্তি বিচিত্রাশ্চ তে কুম্ভকাশ্চ বিচিত্রকুম্ভকাস্তেষামভ্যাসাদনুষ্ঠানাদ্বিচিত্রামণিমাদিভেদেন নানাবিধাং বিলক্ষণাং বাজন্মৌষধিমন্ত্রতপোজাতাম্‌। তদুক্তং ভাগবতে "জন্মৌষধি-

তপোমন্ত্রৈর্যাবতীরিহ সিদ্ধয়ঃ। যোগেনাপ্নোতি তাঃ সর্ব্বা নান্যৈর্যোগগতিং ব্রজে"দিতি। আপ্লুয়াৎ প্রত্যাহারাদিপরম্পরয়েতি ভাবঃ॥৪৩॥

কুম্ভকে প্রবৃত্তি জন্মাইবার জন্য মোক্ষফল বর্ণনা করিতেছেন।—যে সকল সাধক কুম্ভকের সম্যগনুষ্ঠান অবগত আছেন, তাঁহারা উন্মনীভাব সিদ্ধির নিমিত্ত সূর্য্যভেদনাদি বহুবিধ কুম্ভকের অভ্যাস করিবেন। বিবিধ প্রকার কুম্ভক আছে, সেই সকল কুম্ভকের অভ্যাস করিলে সাধকের অণিমাদি সিদ্ধি হয়। শ্রীমদ্ভাগবতে উক্ত হইয়াছে যে, একমাত্র যোগ সাধন করিলে সেই সমুদায়ই লাভ হইয়া থাকে। যোগাভ্যাস দ্বারা যে সকল ফল লাভ হয়, অন্য কোন প্রকারেই তাহা প্রাপ্ত হওয়া যায় না॥ ৪৩ ॥

কুম্ভকভেদকথনম্।

সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী সাৎকারী শীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা প্লাবিনীত্যষ্ট কুম্ভকাঃ॥৪৪॥

অথাষ্টকুম্ভকান্ নামভির্নির্দ্দিশতি- সূর্য্যভেদনমিতি স্পষ্টম্॥৪৫॥

শাস্ত্রে অষ্ট প্রকার কুম্ভক কথিত হইয়াছে। তাহাদের পৃথক্ পৃথক্ নাম এই—সূর্য্যভেদন, উজ্জায়ী, সীৎকারী, শীতলী, ভস্ত্রীকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও প্লাবিনী॥ ৪৪ ॥

কুম্ভকে পারমহংস্য উপায়ঃ।

পূরকান্তে তু কর্ত্তব্যো বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ।
কুম্ভকান্তে রেচকাদৌ কর্ত্তব্যস্তূড্ডিয়ানকঃ॥৪৫॥

অথ হঠসিদ্ধাবনন্তসিদ্ধাং পারমহংসীং সর্ব্বকুম্ভকসাধারণযুক্তিমাহ ত্রিভিঃ—পূরকান্ত ইতি জালন্ধর ইত্যভিধা নাম যস্য স জালন্ধরাভিধো বন্ধো বধ্নাতি প্রাণবায়ুমিতি বন্ধঃ, কণ্ঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চিবুকস্য হৃদি স্থাপনং জালন্ধরবন্ধঃ পূরকান্তে পূর-

কণ্ঠান্তে পূরকানন্তরং ঝটিতি কর্ত্তব্যঃ তুশব্দাৎ। কুম্ভকাদাবুড্ডিয়ানকস্তু কুম্ভকান্তে কিঞ্চিৎকুম্ভকশেষে রেচকস্যাদৌ রেচকাদৌ পূর্ব্বং কর্ত্তব্যঃ। প্রযত্নবিশেষেণ নাভিপ্রদেশস্য পূর্ব্বত আকর্ষণমুড্ডিয়ানবন্ধঃ ॥৪৫॥

সর্ব্বপ্রকার কুম্ভক সাধনার্থ পরমহংস যোগিগণ যে প্রকার প্রণালী বলিয়াছেন তাহাই কথিত হইতেছে।—যোগিগণ বলেন, পূরক করিয়া জালন্ধর বন্ধ করিবে। প্রাণবায়ুর বন্ধন করাকে ঐ বন্ধ বলে। কণ্ঠ আকুঞ্চন করিয়া হৃদয়ের উপর চিবুক স্থাপন করাকে জালন্ধর বন্ধ কহে। পরন্তু পূরকের অব্যবহিত পরে এবং রেচকের আদিতে উড্ডিয়ান বন্ধ করিতে হয়। প্রযত্ন বিশেষের দ্বারা পৃষ্ঠদেশে নাড়ীর আকর্ষণই উড্ডিয়ান বন্ধ ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাৎ কুঞ্চনেনাশু কণ্ঠসঙ্কোচনে কৃতে।
মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়ীগঃ ॥৪৬॥

অধস্তাদিতি—কণ্ঠস্য সঙ্কোচনং কণ্ঠসঙ্কোচনং তস্মিন্ কৃতে সতি জালন্ধরবন্ধে কৃতে সতীত্যর্থঃ। আশ্বব্যবহিতোত্তরমেবাধস্তাদধঃপ্রদেশাদাকুঞ্চনেনাধারাকুঞ্চনেন মূলবন্ধেনেত্যর্থঃ। মধ্যে নাভিপ্রদেশে পশ্চিমতঃ পৃষ্ঠতস্তানং তানমাকর্ষণং তেনোড্ডিয়ানবন্ধেনেত্যর্থঃ। উক্তরীত্যা কৃতেন বন্ধত্রয়েণ প্রাণো বায়ুর্ব্রহ্মনাড়ীং সুষুম্নাং গচ্ছতীতি ব্রহ্মনাড়ীগঃ সুষুম্নানাড়ীগামী স্যাদিত্যর্থঃ। অত্রেদং রহস্যং—যদি শ্রীগুরুমুখাজ্জিহ্বাবন্ধঃ সম্যক্ পরিজ্ঞাতস্তর্হি জিহ্বাবন্ধনপূর্ব্বকেণ জালন্ধরবন্ধে নৈব প্রাণায়ামঃ সিধ্যতি। বায়ুপ্রকোপোনৈবমধাতুবপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতেত্যাদীনি সর্ব্বাণি লক্ষণানি আয়ন্তি ইতি মূলবন্ধোড্ডিয়ানবন্ধৌ নোপযুক্তৌ। তয়োর্জ্জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেন জালন্ধরবন্ধেনান্যথাসিদ্ধত্বাৎ; জিহ্বাবন্ধো ন বিদিতশ্চেদধস্তাৎ কুঞ্চনেনেতি শ্লোকোক্তরীত্যা প্রাণায়ামঃ কর্ত্তব্যঃ। ত্রয়োঽপি বন্ধা গুরুমুখাজ্জ্ঞাতব্যাঃ মূলবন্ধস্তু সম্যগজ্ঞাতো নানারোগোৎপাদকঃ। তথাহি—যদি মূলবন্ধে কৃতে ধাতুক্ষয়ো বিষ্টম্ভোঽগ্নিমান্দ্যং সাদমান্দ্যং গুটিকাসমূহাকারমজস্রেব পুরীষং

স্যাত্তদা মূলবন্ধঃ সম্যক্ ন স্যাত ইতি বোধ্যম্। যদি তু ধাতুপুষ্টিঃ সম্যক্মলশুদ্ধি-রগ্নিদীপ্তিঃ সম্যক্ নাদাভিব্যক্তিশ্চ স্যাত্তদা জ্ঞেয়ং মূলবন্ধঃ সম্যক্ জাত ইতি ॥৪৬॥

কণ্ঠসঙ্কোচনরূপ জালন্ধরবন্ধ সাধন করিয়া তৎপরক্ষণেই আধার (মূলাধার) সঙ্কোচনরূপ মূলবন্ধ করিলে পৃষ্ঠ হইতে নাভী প্রদেশের আকর্ষণরূপ উড্ডিয়ান বন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী অর্থাৎ সুষুম্নার মধ্যে গমন করে। প্রাগুক্ত কথার তাৎপর্য্য এই যে, গুরুমুখে উপদেশ লইয়া সম্যক্ প্রকার জিহ্বা বন্ধ জানিতে পারা যায় ‡ এবং জিহ্বা বন্ধনপূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধ দ্বারা প্রাণায়াম সিদ্ধ হয়। তাহাতে বায়ু প্রকুপিত হয় না,

---

‡ কুম্ভকাভ্যাস সুগম ও তাহার স্থিতিকাল দীর্ঘ করিবার জন্য যোগীরা জিহ্বার নিম্নত্বক্ ছিন্ন করিয়া দেন। দুই চারিদিন নবনীত মর্দ্দন করিলেই ছিন্নস্থান শুকাইয়া যায়। অনন্তর সেই ছিন্নমূল জিহ্বায় নবনীত মাখাইয়া তাহা লৌহ-খাকোড়নীর দ্বারা আকর্ষণ করেন। কিছুদিন এই প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলেই তাঁহাদের জিহ্বা পূর্ব্বাপেক্ষা দীর্ঘ ও পাতলা হইয়া পড়ে। এতদ্দ্বারা তাঁহারা সহজেই সর্পাদিজাতির স্বভাব অনুকরণ করিতে সমর্থ হন। তাঁহাদের প্রত্যাশা এই যে, জিহ্বাকে উক্তপ্রকারে বড় ও পাতলা করিতে পারিলে ভেকাদির ন্যায় দীর্ঘকাল অনাহার ও নিশ্চেষ্ট থাকিতে পারা যাইবে। বস্তুতঃ ভেক ও সর্পজাতির জিহ্বা স্বভাবতই দীর্ঘ ও পাতলা ও সমধিক স্থিতিস্থাপকগুণবিশিষ্ট। শীতনিদ্রার সময় তাহারা উৎকর্ষণপূর্ব্বক কণ্ঠকূপে প্রবিষ্ট করতঃ সুখে ও নিরাপদে কালযাপন করে। ইহা দেখিয়া যোগীরাও আপনার কর্ত্তিত-জিহ্বার অগ্রভাগ দ্বারা উপজিহ্বাকে চাপিয়া শ্বাসচ্ছিদ্রের অপ্রশস্ত পথ বন্ধ করত কুম্ভকাবিষ্ট হন। পরন্তু যাহাদের জিহ্বা কিছু স্বভাবতই লম্বা ও পাতলা, তাহাদের জিহ্বার মূলত্বক্ ছিন্ন করিতে হয় না। কিছুদিন চেষ্টা করিলেই তাঁহারা জিহ্বাকে সহজে অন্তঃপ্রাণী প্রদেশে বা কণ্ঠকূপে প্রবিষ্ট করিতে পারেন। যোগিগণ বলেন—এবংবিধ উপায় অবলম্বন করিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত বায়ুর বেগ ধারণ করিয়া থাকা যায়। ইহাই কুম্ভকপ্রাপ্তির বিশেষ সহায় এবং জিহ্বাবন্ধ করিবার ইহাই প্রকৃষ্ট উপায়।

শরীরের কৃশতা ও মুখের প্রসন্নতা প্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার লক্ষণ প্রকাশ পায়। যাহারা জিহ্বাবন্ধ অবগত নহে, তাহারা মূলবন্ধ ও উড্ডিয়ান বন্ধ করিয়া প্রাণায়াম করিবে, অন্যথা কার্য্যকরী হয় না। গুরুর নিকট উক্ত তিন প্রকার বন্ধেরই উপদেশ লইয়া কার্য্য করিবে, যেহেতু বন্ধগুলি সম্যক্ অনুষ্ঠিত না হইলে নানা প্রকার রোগ জন্মিতে পারে। মূলবন্ধসিদ্ধির পরীক্ষা এরূপ—যদি মূলবন্ধ করিলে ধাতুক্ষয়, বিষ্টম্ভ, অগ্নিমান্দ্য, শব্দমান্দ্য ও ছাগলের বিষ্ঠাবৎ গুটিকাকার মল নির্গত হয়, তবে জানিতে হইবে, মূলবন্ধ বিষয়ে অভিজ্ঞতা স্থির হয় নাই; আর যদি ধাতুপুষ্টি, মলশুদ্ধি, অগ্নিদীপ্তি ও শব্দশুদ্ধি হয়, তাহা হইলে মূলবন্ধ ঠিক হইয়াছে, বুঝিতে হইবে। ॥ ৪৬ ॥

অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্য প্রাণং কণ্ঠাদধো নয়েৎ।
যোগী জরাবিমুক্তঃ সন্ ষোড়শাব্দবয়ো ভবেৎ ॥৪৭॥

অপানমিতি। অপানমপানবায়ুমূর্দ্ধমুত্থাপ্যাধারাকুঞ্চনেন প্রাণং প্রাণবায়ুং কণ্ঠাদধঃ অধোভাগে নয়েৎ প্রাপয়েৎ যঃ স যোগী যোগোঽস্যাস্তি অভ্যাসত্বেনেতি যোগী যোগাভ্যাসী জরয়া বার্দ্ধক্যেন বিমুক্তো বিশেষেণ মুক্তঃ সন্। ষোড়শানামব্দানাং সমাহারঃ ষোড়শাব্দং বয়ো যস্য স তাদৃশো ভবেৎ। যদ্যপি "পূর্ব্বকান্তে তু কর্ত্তব্য" ইত্যাদিনা ত্রয়াণাং শ্লোকানামেক এবার্থঃ পর্য্যবস্যতি, তথাপি "পূর্ব্বকান্তে তু কর্ত্তব্য" ইত্যনেন বন্ধানাং কাল উক্তঃ। অধস্তাৎ কুঞ্চনেনেত্যনেন বন্ধানাং স্বরূপমুক্তম্। অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্যেত্যনেন বন্ধানাং ফলমুক্তমিতি বিশেষঃ। জালন্ধরবন্ধে মূলবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাখ্যো বন্ধ উড্ডিয়ানবন্ধো ভবত্যেবেত্যস্মিন্ শ্লোকেনোক্তঃ। তথাচোক্তং জ্ঞানেশ্বরেণ গীতাষষ্ঠাধ্যায়ব্যাখ্যায়াম্— মূলবন্ধে জালন্ধরবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাখ্যো স্বয়মেব ভবতীতি ॥৪৭॥

অপান বায়ুকে ঊর্দ্ধে উৎক্ষিপ্ত করিয়া আধার আকুঞ্চন করিবে এবং

প্রাণবায়ুকে কণ্ঠের অধোভাগে আনয়ন করিবে। এরূপ করিলে যোগী জরাজীর্ণ হয় না ও চিরদিন যোড়শবর্ষীয় যুবার ন্যায় অবস্থান করে। "পূরকান্তে তু কর্ত্তব্যঃ"—ইত্যাদি বচন দ্বারা যদিও উক্ত শ্লোকত্রয় একার্থেই পর্য্যবসিত হইয়াছে, তথাপি উক্ত বচনে যে বন্ধত্রয়ের কাল উক্ত হইয়াছে, উহা স্পষ্টতঃ অবগত হওয়া যায়। পরন্তু—"অধস্তাৎ আকুঞ্চনেন" ইত্যাদি বচনে ত্রিবিধ বন্ধের স্বরূপ বলা হইয়াছে, এবং "অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্য." এই সকল বচনে ঐ সকল বন্ধের ফল নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। কিন্তু এই শ্লোকে উহা বলা হয় নাই যে, জালন্ধরবন্ধ ও মূলবন্ধসাধন করিলেই নাভীর অধোভাগের আকর্ষণরূপ উড্ডিয়ান বন্ধ হয়। গীতার ষষ্ঠাধ্যায় ব্যাখ্যাকালে জ্ঞানেশ্বর বলিয়াছেন যে—মূলবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ করিলেই নাভীর অধোভাগ আপনিই আকর্ষিত হইয়া বন্ধ হয় ॥ ৪৭ ॥

আসনে সুখদে যোগী বদ্ধা চৈবাসনং ততঃ।
দক্ষনাড্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ ॥৪৮॥

"যোগাভ্যাসক্রমং বক্ষ্যে যোগিনাং যোগসিদ্ধয়ে। উষঃকালে সমুত্থায় প্রাতঃকালেঽথবা বুধঃ ॥ গুরুং সংস্মৃত্য শিরসি হৃদয়ে স্বেষ্টদেবতাম্। শৌচং কৃত্বা দন্তশুদ্ধিং বিদধ্যাদ্ভস্মধারণম্ ॥ শুচৌ দেশে মঠে রম্যে প্রতিষ্ঠাপ্যাসনং মৃদু। তত্রোপবিশ্য সংস্মৃত্য মনসা গুরুমীশ্বরম্। দেশকালৌ চ সংকীর্ত্ত্য সঙ্কল্প্য বিধিপূর্ব্বকম্ ॥ 'অদ্যেত্যাদি শ্রীপরমেশ্বরপ্রসাদপূর্ব্বকং সমাধিতৎফলসিদ্ধ্যর্থমাসনপূর্ব্বকান্ প্রাণায়ামাদীনহং করিষ্যে।' "অনন্তং প্রণমেদ্দেবং নাগেশং পীঠসিদ্ধয়ে।" 'মণিভ্রাজৎফণাসহস্রবিধৃতবিশ্বম্ভরমণ্ডলায়ানন্তায় নাগরাজায় নমঃ।' "ততোঽভ্যসেদাসনানি শ্রমে জাতে শবাসনম্। অন্তে সমভ্যসেত্তত্তু শ্রমাভাবে তু নাভ্যসেৎ ॥ করণীং বিপরীতাখ্যাং কুম্ভকং পূর্ব্বমভ্যসেৎ। জালন্ধরপ্রসাদার্থং কুম্ভকাৎ পূর্ব্বযোগতঃ ॥ বিধায়াচমনং কৃত্বা কর্ম্মাদৌ প্রাণসংযমম্। যোগীন্দ্রাদীন্নমস্কৃত্য কৌর্ম্মোক্ত শিববাক্যতঃ॥"

কূর্ম্মপুরাণে শিববাক্যম্—"নমস্কৃত্যাথ যোগীন্দ্রান্ সশিষ্যাংশ্চ বিনায়কম্। গুরুং চৈবাথ মাং যোগী যুঞ্জীত সুসমাহিতঃ। বদ্ধাভ্যাসে সিদ্ধপীঠং কুম্ভকাবিদ্ধপূর্ব্বকম্। প্রথমে দশ কর্ত্তব্যাঃ পঞ্চবৃদ্ধ্যা দিনে দিনে। কার্য্যা অশীতিপর্য্যন্তং কুম্ভকাঃ সুসমাহিতৈঃ॥ যোগীন্দ্রঃ প্রথমং কুর্য্যাদভ্যাসং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ। অনুলোমবিলোমাখ্যমেতৎ প্রাহুর্ম্মনীষিণঃ॥ সূর্য্যভেদনমভ্যস্য বন্ধপূর্ব্বকমেকধীঃ। উজ্জায়িনং ততঃ কুর্য্যাৎ সীৎকারীং সীতলীং ততঃ॥ ভস্ত্রিকাং চ সমভ্যস্য কুর্য্যাদন্যান্নবাপরান্। মুদ্রাঃ সমভ্যসেদ্বুদ্ধ্যা গুরুবক্ত্রাদ্যথাক্রমম্॥ ততঃ পদ্মাসনং বদ্ধা কুর্য্যান্নাদানুচিন্তন ম্ অভ্যাসং সকলং কুর্য্যাদীশ্বরার্পণমাদৃতঃ॥ অভ্যাসাদুত্থিতঃ স্নানং কুর্য্যাদুষ্ণেন বারিণা। স্নাত্বা সমাপয়েন্নিত্যং কর্ম্ম সংক্ষেপতঃ সুধীঃ॥ মধ্যাহ্নেঽপি তথাভ্যস্য কিঞ্চিদ্বিশ্রাম্য ভোজনম্। কুর্ব্বন্তি যোগিনঃ পথ্যমপথ্যং ন কদাচন॥ এলাং বাপি লবঙ্গং বা ভোজনান্তে চ ভক্ষয়েৎ। কেচিৎ কর্পূরমিচ্ছন্তি তাম্বুলং শোভনং তথা॥ চূর্ণেন রহিতং শস্তং পবনাভ্যাসযোগিনাম্। ইতি চিন্তামণের্ব্বাক্যং স্বারস্যং ভজতে নহি॥ কেচিৎ পদেন যস্মাত্তু তয়োঃ শীতোষ্ণহেতুনা। ভোজনানন্তরং কুর্য্যান্মোক্ষশাস্ত্রাবলোকনম্। পুরাণশ্রবণং বাপি নামসঙ্কীর্ত্তনং বিভোঃ। সায়ংসন্ধ্যাবিধিং কৃত্বা যোগং পূর্ব্ববদভ্যসেৎ॥ যদা ত্রিঘটিকাশেষো দিবসোঽভ্যাসমাচরেৎ। অভ্যাসানন্তরং কার্য্যা সায়ংসন্ধ্যা সদা বুধৈঃ॥ অর্দ্ধরাত্রে হঠাভ্যাসং বিদধ্যাৎ পূর্ব্ববদ্যমী। বিপরীতাং তু করণীং সায়ংকালার্দ্ধরাত্রয়োঃ। নাভ্যসেদ্ভোজনাদূর্দ্ধং যতঃ সা ন প্রশস্যতে॥" অথোদ্দেশানুক্রমণং কুম্ভকান্ বিবক্ষুস্তত্র প্রথমোদ্দিষ্টং সূর্য্যভেদনং তদ্গুণাংশ্চাহ ত্রিভিঃ—আসন ইতি। সুখং দদাতীতি সুখদং তস্মিন্ সুখদে। "শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ। নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং চেলাজিনকুশোত্তরম্" মিত্যুক্তলক্ষণে "বিবিক্তদেশে সুখাসনস্থঃ শুচিঃ সমগ্রীবশিরঃশরীরঃ ইতি শ্রুতেশ্চ। চেলাজিনকুশোত্তরে আসনে। আস্তেঽস্মিন্নিত্যাসনম্ আস্যতেঽনেনেতি বা তস্মিন্ যোগী যোগাভ্যাসী। আসনং [illegible]বীর-সিদ্ধপদ্মাদ্যন্যতমং মুখ্যত্বাৎ সিদ্ধাসনমেব বা, যদ্বৈব বন্ধনেন [illegible]স্তেব কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। তত আসনবন্ধানন্তরং দক্ষা দক্ষিণভাগস্থা যা নাড়ী পিঙ্গলা তয়া বহিঃস্থং দেহাদ্বহিঃ-

র্বর্ত্তমানং পবনং বায়ুং শনৈর্মন্দং মন্দমাকৃষ্য পিঙ্গলয়া মন্দং মন্দং পূরকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥৪৮॥

যে প্রকার নিয়মপূর্ব্বক যোগ অভ্যাস করিলে সহজে সিদ্ধিলাভ করিতে পারা যায়, তাহাই বলা হইতেছে। উষাকালে অথবা প্রাতঃকালে শয্যা হইতে উঠিয়া সহস্রারে* শ্রীগুরুকে এবং হৃদয়প্রদেশে নিজ ইষ্টদেবতাকে চিন্তা করিবে। তৎপরে শৌচ ও দন্তধাবনাদি করিয়া ভস্মগ্রক্ষণ করিবে। তদনন্তর পূর্ব্ববর্ণিত কোন পবিত্র স্থলে মনোরম মঠমধ্যে† কোমল আসনে উপবেশনপূর্ব্বক মনে মনে শ্রীগুরুর স্মরণ করিবে। পরে দেশ ও কালাদি উল্লেখ করিয়া সংকল্প করিবে‡। "আমি অদ্য অমুক মাসে অমুক পক্ষে ও অমুক তিথিতে শ্রীপরমেশ্বরের প্রসন্নতা লাভ, সমাধি ও তৎফলসিদ্ধির কামনায় আসনবন্ধনপূর্ব্বক প্রাণায়ামাদি করিবে। তৎপরে পীঠসিদ্ধির নিমিত্ত সহস্রফণাবিস্তৃত নাগরাজ অনন্তদেবকে প্রণাম করিয়া§ আসন বন্ধন করিবে। প্রথমে অন্য আসন বন্ধন করিতে যদি কষ্ট হয়,

---

* শিরঃপ্রদেশে অধোমুখভাগে সহস্রদল কমল বিদ্যমান। তাহাতে শ্রীগুরু বা পরমাত্মা অধিষ্ঠিত।

† বর্ত্তমান কালে এবংবিধ মঠপ্রাপ্তি সকলের পক্ষে অসম্ভব। অতএব নিজ বাটীর কোন একটী নাতিপ্রশস্ত, নাতিক্ষুদ্র প্রকোষ্ঠ অথবা অবস্থোচিত পর্ণগৃহ স্থির করিয়া রাখিবে। গৃহখানিতে যোগীদিগের ছবি, দেবদেবীর ছবি প্রভৃতি রক্ষা করিবে, এবং যতদূর সম্ভব পবিত্র ও সুরুচিসঙ্গত করিবে ও নিত্য ধূপাদি দ্বারা সুবাসিত করিবে। এবংবিধ গৃহে যোগসাধনা করা যাইতে পারিবে।

‡ সঙ্কল্প করিবার সময় যথারীতি তিল তুলসী ত্রিপত্র ও ফল কোশীর জল লইয়া এইরূপ বাক্যে সঙ্কল্প করিবে।—বিষ্ণুরোম্ তৎসদদ্য অমুকে মাসি অমুকে পক্ষে অমুকে-তিথৌ অমুকগোত্রঃ শ্রীঅমুকদেবশর্ম্মা শ্রীপরমেশ্বরপ্রসাদপূর্ব্বকং সমাধিতৎফলসিদ্ধ্যর্থ-মাসনপূর্ব্বকম্ প্রাণায়ামাদীনহং করিষ্যে।—অনন্তর সঙ্কল্পসূক্তাদি পাঠ করিবে।

§ নাগরাজ অনন্তদেবের প্রণামমন্ত্র—মণিভ্রাজৎফণাসহস্রবিধৃতবিশ্বম্ভরমণ্ডলায় অনন্তায় নাগরাজায় নমঃ।

তবে শবাসন করিবে ও তৎপরে অভীষ্ট চিন্তা করিবে। আর যদি কষ্ট না হয়, তবে প্রথমে অন্য আসন করিবে, কিন্তু পরে অবশ্যই শবাসন করিবে। কুম্ভক করিবার পূর্ব্বে বিপরীতকরণীমুদ্রা ও জালন্ধরবন্ধের সাধন করিবে। তদনন্তর শিবাদেশ অনুসারে যোগীশ্বরীদিগকে প্রণাম করিয়া আচমনপূর্ব্বক কর্ম্মাঙ্গ প্রাণায়াম করিবে। কূর্ম্মপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, সাধক সশিষ্য যোগীন্দ্র বিনায়ক এবং শিবকে প্রণাম করিয়া চিত্ত সংযমপূর্ব্বক যোগসাধনা আরম্ভ করিবে। প্রথম অভ্যাসকালে সিদ্ধাসন বন্ধন করিয়া কুম্ভক করা কর্ত্তব্য। প্রথম দিনে দশবার কুম্ভক করিয়া তৎপরে পঞ্চবার বৃদ্ধি---এই নিয়মে কুম্ভক করিতে হইবে। যোগিগণ সাবধানে উক্ত নিয়মে একদিনে অশীতিবার পর্য্যন্ত কুম্ভক করিবে। প্রথমে বাম নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। পরে দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া বাম নাসিকায় রেচন করিবে। অভ্যাস কালে প্রথমে একাগ্রমনে সূর্য্যভেদন কুম্ভক করিবে। ইহাতে সিদ্ধিলাভ করিলে পরে উজ্জায়ী, সীৎকারী, সীতলী ও ভস্ত্রিকা নামক কুম্ভক সকল অভ্যাস করিবে। যোগী গুরুর উপদেশ লইয়া মুদ্রা অভ্যাস করত পদ্মাসন বন্ধনপূর্ব্বক নাদানুসন্ধান করিবে। যোগী যাহা করিবে, তৎকর্ম্মফল ঈশ্বরে অর্পণ করিবে। অনন্তর আসন পরিত্যাগ করিয়া উষ্ণজলে স্নান করিবে ও সন্ধ্যাবন্দনাদি সমাপনপূর্ব্বক যোগসাধনা করিবে এবং তৎপরে পূর্ব্বোল্লিখিত যোগিজনোচিত সুপথ্য ভোজন করিবে। এলাচী বা লবঙ্গ ভক্ষণ করিবে। কেহ কেহ বলেন—কর্পূর ও চূর্ণহীন তাম্বূল ভক্ষণ প্রশস্ত। ভোজনান্তে মোক্ষসাধক শাস্ত্রগ্রন্থ বা পুরাণ শ্রবণ ও ভগবানের নাম কীর্ত্তন করিবে। সায়ংকালে সায়ংসন্ধ্যাদি সমাপনপূর্ব্বক পূর্ব্বের ন্যায় যোগসাধনা করিবে, অথবা দিবসের তিন ঘটিকা অবশিষ্ট থাকিতে যোগসাধনা করিয়া সন্ধ্যাকাল উপস্থিত হইলে সায়ংসন্ধ্যা করিবে। পুনর্ব্বার

নিশার্দ্ধকালে পূর্ব্ববৎ যোগসাধনা করিবে। রাত্রিকালে ও সায়ংকালে যোগসাধনা সময়ে বিপরীতকরণীমুদ্রা বন্ধন করিতে নাই। যেহেতু পূর্ণ-উদরে উক্ত ক্রিয়া করিলে সাধকের দৈহিক অনিষ্ট হইতে পারে। সূর্য্যভেদন কুম্ভক সম্বন্ধে বিশেষ বিধি এই যে, সুপবিত্র নির্জ্জন, অতিশয় উচ্চ বা অতিশয় নীচ না হয় এরূপ স্থানে আসন সংস্থাপনপূর্ব্বক প্রথমে বস্ত্র, তদুপরি মৃগাদির চর্ম্ম; তদুপরি কুশাস্তরণ করিয়া তদুপরি শির, গ্রীবা ও শরীর সম ও সরলভাবে রাখিয়া বসিবে। তদনন্তর স্বস্তিকাসন, বীরাসন, পদ্মাসন অথবা ভদ্রাসন ইহার যে কোন একটী আসন বদ্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসাস্থ পিঙ্গলানাড়ী দ্বারা ক্রমে ক্রমে অল্প অল্প করিয়া বাহিরের বায়ু আকর্ষণ করিবে, এবং সেই আকর্ষিত বায়ু পূরণ করিবে ॥৪৮॥*

* বামনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে এবং অল্পে অল্পে বলিবার তাৎপর্য্য এই যে, সাঁ করিয়া একেবারে বায়ু টানিয়া লইবে না। তৈলধারা যেমন অবিচ্ছিন্ন এবং ধারাবাহিকরূপে পতিত হয়, সেইরূপভাবে নিঃশ্বাস টানিবে, ইহাতে বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু সমস্ত দেহমধ্যে আসিবে, তখন সেই আকর্ষিত বায়ু দেহমধ্যে ধারণ করিবে,—তাহাই কুম্ভক। কুম্ভক অভ্যাস করিলে শরীর নির্ব্বিকল ও লঘু হয়। চিত্তবৃত্তির বিক্ষিপ্তভাব বিদূরিত হয়,—চিত্তশুদ্ধ ও একাগ্র হয়। কেন হয়, তাহা বলিতেছি। প্রাণায়াম প্রধানতঃ তিন প্রকার। প্রথম বাহ্যবৃত্তি, দ্বিতীয় আভ্যন্তরবৃত্তি, এবং তৃতীয় স্তম্ভবৃত্তি। উদরগত বায়ুকে বাহির করিয়া দিয়া অর্থাৎ যোগশাস্ত্রোক্তবিধানে শ্বাস পরিত্যাগ করিয়া তাহাকে বাহিরে স্থাপন করার নাম বাহ্যবৃত্তি। এই বাহ্যবৃত্তির নাম রেচক। বাহিরের বায়ু আকর্ষণ করিয়া শরীরের মধ্যে পূর্ণ করার নাম আভ্যন্তরবৃত্তি। ইহার অন্য নাম পূরক। রেচক পূরক কিছুই না করিয়া প্রপূরিত বায়ুরাশিকে অভ্যন্তরে রুদ্ধ করার নাম স্তম্ভবৃত্তি। এই স্তম্ভবৃত্তির অন্য নাম কুম্ভক। [illegible], কুম্ভমধ্যে পূর্ণ হইলে তাহা [illegible] শরীরও বায়ুপূর্ণ হইলে, [illegible]

আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েৎ।
ততঃ শনৈঃ সব্যনাড্যা রেচয়েৎ পবনং শনৈঃ ॥৪৯॥

আকেশাদিতি। কেশানামার্য্যাদীকৃত্যাকেশং তস্মান্নখাগ্রানামর্য্যাদীকৃত্যেত্যা-নখাগ্রং তস্মাচ্চনিরোধস্য বায়োরবরোধস্যাবধির্ম্মর্য্যাদা যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা কুম্ভয়েৎ। কেশপর্য্যন্তং চ বায়োর্নিরোধো যথা ভবেত্তথাপি প্রযত্নেন কুম্ভকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। নমু—"হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোঽয়ং রোমকূপেষু নিঃসরেৎ। দেহং বিদারয়ত্যেষ কুষ্ঠাদিং জনয়ত্যপি॥ ততঃ প্রতাপিতব্যোঽসৌ ক্রমেণারণ্যহস্তিবৎ। বন্যো গজো গজারির্ব্বা ক্রমেণ মৃদুতামিয়াৎ। করোতি শাস্ত্রনির্দ্দেশান্ন চ তং পরিলঙ্ঘয়েৎ। তথা প্রাণো হৃদিস্থোঽয়ং যোগিনাং ক্রমযোগতঃ॥ গৃহীতঃ সেব্যমানস্তু বিশ্রম্ভ-মুপগচ্ছতী" তি বাক্যবিরুদ্ধমিতি প্রযত্নেন কুর্য্যাদিতি কথমুক্তমিতি চেন্ন। হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোঽয়মিতি বাক্যস্য বলাদচিরেণ প্রাণজয়ং করিষ্যামীতি বুদ্ধ্যারম্ভঃ এবঞ্চ বহ্বাভ্যাসাসক্তপরত্বাৎ ক্রমেণাপ্যরণ্যহস্তিবদিতি দৃষ্টান্তস্বারস্যাচ্চ। অতএব সূর্য্যাচন্দ্রমসোরভ্যাসে ধারয়িত্বা নিরোধ ইতি চোক্তং সঙ্গচ্ছতে। তস্মাৎ কুম্ভক-স্তুতিপ্রযত্নপূর্ব্বকং কর্ত্তব্যঃ। "যথাযথাতিযত্নেন কুম্ভকঃ ক্রিয়তে তথা।" তথা তস্মিন্ গুণাধিক্যং ভবেৎ। "যথা যথা চ শিথিলং কুম্ভকং স্যাত্তথা তথা।" গুণাল্পত্বং স্যাৎ। অত্র যোগিনামনুভবোঽপি মানম্। পূরকস্তু শনৈঃ শনৈঃ কার্য্যঃ

পরিপূর্ণ বায়ু ও নিশ্চল হয়, নড়ে না। এই জন্যই স্তম্ভবৃত্তির নাম কুম্ভক। শরীরের শিরা-প্রশিরা প্রভৃতি সমস্তই যদি বায়ু পূর্ণ হয়, তাহা হইলেই তরঙ্গ, আন্দোলন বা বেগ উপস্থিত হইয়া শরীরকে সবল করিয়া তুলে; পরন্তু যদি সমস্ত স্থান পূর্ণ হইয়া যায়, তাহা হইলে আর তরঙ্গ, আন্দোলন বা বেগ জন্মে না। সুতরাং শরীর নির্ব্বিকল্প, লঘু ও স্ফীতপ্রায় হয়। তপ্তশিলায় জলবিন্দু স্থাপন করিলে তাহা যেমন সঙ্কুচিত ও শুষ্ক হইয়া যায়, সেইরূপ সন্নিরুদ্ধ বায়ুও ক্রমে শরীরে সঙ্কুচিত হইয়া সূক্ষ্মতা প্রাপ্ত হয়। কাজেই তখন বায়ুর বেগ না থাকায় চিত্ত স্থির ও অনবচ্ছিন্নে জাগ্রত্তা জন্মে।

বেগান্নকর্ত্তব্যঃ। বেগাদপি কৃতে পূরকে দোষাভাবাৎ। রেচকন্তু শনৈঃ শনৈরেব কর্ত্তব্যঃ। বেগাৎ কৃতে রেচকে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ। ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন তু বেগতঃ। ইত্যাদ্যনেকধা গ্রন্থকারোক্তেশ্চ। ততো নিরোধাবধি কুম্ভকানন্তরং শনৈঃ শনৈর্মন্দং মন্দং সব্যে বামভাগে স্থিতা নাড়ী সব্যনাড়ী তথা সব্যনাড্যা ইড়য়া পবনং বায়ুং রেচয়েদ্বহির্নিঃসারয়েৎ। পুনঃ শনৈরিত্যুক্তিস্তু শনৈরেব রেচয়েদিত্যবধারণার্থম্। তদুক্তং—"বিস্ময়ে চ বিবাদে চ দৈন্যে চৈবাবধারণে। তথা প্রসাদনে হর্ষে বাক্যমেকং দ্বিরুচ্যত" ইতি ॥৪৯॥

কেশমূল হইতে নখাগ্র পর্য্যন্ত বায়ু নিরুদ্ধ করিয়া কুম্ভক করিবে, অর্থাৎ শরীরের যাবতীয় স্থলে বায়ুপূর্ণ হইলে, ঐ বায়ু ধারণ করিবে। কিন্তু একেবারে যদি বায়ুরোধ করা হয়, তাহা হইলে অতিবেগ জন্য বায়ু: বেগ রোমকূপদ্বারা বহির্গত হইয়া যায়, অতএব ধীরে ধীরে বায়ুরোধ অভ্যাস করিবে। পরন্তু একেবারে বায়ু রুদ্ধ হইলে দৈহিক কোন যন্ত্র বিচ্ছিন্ন করিয়া বায়ু বহির্গত হইতে পারে, কিংবা কুষ্ঠরোগও জন্মিতে পারে ; তজ্জন্য যেমন পালিত হস্তী দ্বারা ধীরে ধীরে বন্যহস্তীকে বশীভূত করিতে হয়, তদ্রূপ অভ্যাস দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ুকে বশীভূত করিয়া ধারণ করিবে। প্রাণায়াম সাধন করিতে যে সকল শাস্ত্রীয় নিয়ম কথিত হইয়াছে, তাহা উল্লঙ্ঘন করিয়া কথনই প্রাণায়াম সাধন করিবে না। ইহাতে বল-প্রয়োগ বা কষ্টসাধ্য কার্য্য করিবে না ; যতটুকু বায়ুধারণ করিতে পরিশ্রম বা কষ্ট না হইবে, ততটুকু বায়ু ধারণ করিবে। আজি যেটুকু ধারণ করিবে, অভ্যাসে তৎপরদিবস তাহা হইতে অধিক ধারণ করিতে পারিবে—ক্রমে অভ্যাসে পর পর অধিক ধারণক্ষমতা বৃদ্ধি পাইবে। কিন্তু ক্রমে ক্রমে অভ্যাস যত বৃদ্ধি করিবে, যত্নাধিক্যে ফলাধিক্য ততই হইবে, সন্দেহ নাই। যাহার যেমন শক্তি আছে, বায়ুধারণে যাহার যেমন ক্ষমতা আছে, তিনি সেই প্রকার ক্ষমতায় প্রাণায়াম করিবেন। শক্তি থাকিলে অতি-

বেগে ধারণেও দোষ হয় না। কুম্ভক যেমন ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে করিতে হয়, রেচকও তদ্রূপ ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে করিতে হয়। একেবারে বা হঠাৎ রেচন করিলে সাধকের অত্যন্ত বলহানি হয়। বহু যোগী কর্তৃক উক্ত হইয়াছে যে, বায়ুনিরোধের পরে কুম্ভক করিয়া বামভাগস্থিত ইড়ানাড়ীদ্বারা ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে বহির্ব্বায়ু নিঃসারণরূপ রেচক করিবে ॥৪৯॥

সূর্য্যভেদনম্।

কপালশোধনং বাতদোষঘ্নং কৃমিদোষহৃৎ।
পুনঃ পুনরিদং কার্য্যং সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥৫০॥

কপালশোধনমিতি কপালস্য মস্তকস্য শোধনং শুদ্ধিকরং বাতস্য দোষা বাতদোষাঃ অশীতিপ্রকারাস্তান্ হন্তীতি বাতদোষঘ্নং কৃমীণামুদরে জাতানাং দোষো বিকারস্তং হরতীতি কৃমিদোষহৃৎ পুনঃ পুনর্ভূয়োভূয়ঃ কার্য্যম্। সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচনমিতি রীত্যেদমুৎকৃষ্টং সূর্য্যভেদনং সূর্য্যভেদনাখ্যমুক্তং যোগিভিরিতি শেষঃ ॥৫০॥

কুম্ভক সাধন করিলে মস্তক বিশোধিত হয়, বাতদোষ বিনষ্ট হয়, উদরের কৃমি নাশ পায়। সূর্য্যনাড়ীদ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া কুম্ভক করত চন্দ্রনাড়ীতে বায়ু রেচন করিতে হয়, এই নিমিত্ত ইহা সূর্য্যভেদন নামে আখ্যাত হয়। এই যোগ অতিশ্রেষ্ঠ বলিয়া যোগিগণ কর্তৃক নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে ॥৫০॥

উজ্জায়িকথনম্।

মুখং সংযম্য নাড়ীভ্যামাকৃষ্য পবনং শনৈঃ।
যথা লগতি কণ্ঠাত্তু হৃদয়াবধি সস্বনম্ ॥৫১॥

উজ্জায়িনমাহ—সার্দ্ধেন। মুখমিতি মুখমাস্যং সংযম্য সংবৃতং কৃত্বা মুদ্রয়িত্বেত্যর্থঃ

কণ্ঠাত্ত্ব কণ্ঠাদারভ্য হৃদয়াবধি হৃদয়মবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা স্বনেন সহিতং যথাস্যাত্তথা ইতি। উভে ক্রিয়াবিশেষণে। লগতি শ্লিষ্যতি পবন ইত্যর্থাৎ। তথা তেন প্রকারেণ নাড়ীভ্যামিড়াপিঙ্গলাভ্যাং পবনং বায়ুং শনৈর্ম্মন্দমাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃত্বা পূরয়িত্বেত্যর্থঃ ॥৫১॥

উজ্জায়ী কুম্ভক।—মুখ মুদ্রিত করিয়া প্রাণবায়ু যাহাতে কণ্ঠ হইতে হৃদয় পর্য্যন্ত সশব্দে সংলগ্ন হয়, এইরূপে ইড়া ও পিঙ্গলা অর্থাৎ বাম ও দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিবে ॥৫১॥

পূর্ব্ববৎ কুম্ভয়েৎ প্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ।
শ্লেষ্মদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবর্দ্ধনম্ ॥৫২॥

প্রাণং পূর্ব্ববৎ পূর্ব্বেণ সূর্য্যভেদনেন তুল্যং পূর্ব্ববৎ। আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েদিত্যুক্তরীত্যা কুম্ভয়েদ্রোধয়েৎ। ততঃ কুম্ভকানন্তরমিড়য়া বামনাড্যা রেচয়েত্ত্যজেৎ। উজ্জায়িগুণানাহ সার্দ্ধশ্লোকেন—শ্লেষ্মদোষহরমিতি। কণ্ঠে কণ্ঠপ্রদেশে শ্লেষ্মণো দোষাঃ শ্লেষ্মদোষাঃ কাসাদয়স্তান্ হরতীতি শ্লেষ্মদোষহরস্তং দেহানলস্য দেহমধ্যগতানলস্য জাঠরস্য বিবর্দ্ধনং বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনমিত্যর্থঃ ॥৫২॥

পূর্ব্বকথিত প্রকারে বায়ু আকর্ষণ করিয়া সূর্য্যভেদন-কুম্ভকের নিয়মানুসারে আকেশ নখাগ্র পর্য্যন্ত বায়ু রুদ্ধ করিয়া কুম্ভক করিবে। তৎপরে ইড়ানাড়ী অর্থাৎ বাম নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। উজ্জায়ী কুম্ভক সাধন করিলে শ্লেষ্মদোষ নষ্ট হইয়া কাসরোগ জন্মে না ও জঠরাগ্নি বৃদ্ধি হয় ॥৫২॥

নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্।
গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্য্যমুজ্জায়্যাখ্যং তু কুম্ভকম্ ॥৫৩॥

নাড়ীতি। নাড়ী শিরা জলং পীতমুদকমুদরং তুন্দম্ আসমন্তাদ্দেহে বর্ত্তমানা ধাতবঃ। আধাতবঃ এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। তেষু গতঃ প্রাপ্তো যো দোষো বিকারস্তং

বিশেষেণ নাশয়তীতি নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্। গচ্ছতা গমনং কুর্ব্বতা তিষ্ঠতা স্থিতেন বাপি পুংসা উজ্জায়্যাখ্যমুজ্জায়ীত্যাখ্যা যস্ত তৎ। তু ইত্যনেনাস্ত বৈশিষ্ট্যম্ দ্যোতয়তি। কার্য্যং কর্ত্তব্যম্। উজ্জাপীতি ক্বচিৎ পাঠঃ। গচ্ছতা তিষ্ঠতা তু বন্ধরহিতঃ কর্ত্তব্যঃ। কুম্ভকশব্দস্ত্রিলিঙ্গঃ। পুংলিঙ্গপাঠে তু বিশেষণেষ্বপি পুংলিঙ্গঃ পাঠঃ কার্য্যঃ ॥৫৩॥

উজ্জায়ী কুম্ভক সাধন করিলে নাড়ীদোষ, উদরদোষ, পীতজলস্থিত দোষ ও সমস্ত দেহগত ধাতুদোষ বিনষ্ট হয়। সাধক গমন করিতে করিতেও এই কুম্ভক সাধন করিতে পারেন, কারণ ইহার সাধনকালে কোন প্রকার বন্ধাদি করিতে হয় না ॥৫৩॥

সীৎকারীকথনম্।

সীৎকাং কুর্য্যাত্তথা বক্ত্রে, ঘ্রাণেনৈব বিজৃম্ভিকাম্।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ ॥৫৪॥

সীৎকারীকুম্ভকমাহ—সীৎকামিতি। বক্ত্রে মুখে সীৎকাং সীদেব সীৎকা সীদিতিশব্দঃ সীৎকারস্তং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। ওষ্ঠয়োরন্তরে সংলগ্নয়া জিহ্বয়া সীৎকারপূর্ব্বকং মুখেন পূরকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। ঘ্রাণেনৈব নাসিকয়ৈবেত্যনেনোভাভ্যাং নাসাপুটাভ্যাং রেচকঃ কার্য্য ইত্যুক্তম্। এবশব্দেন বক্ত্রস্ত ব্যবচ্ছেদঃ। বক্ত্রেণ বায়োর্নিঃসারণস্বভ্যাসানন্তরমপি ন কার্য্যং বলহানিকরত্বাৎ। বিজৃম্ভিকাং রেচকং কুর্য্যাদিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। কুম্ভকত্বমুক্তোঽপি সীৎকার্য্যাঃ কুম্ভকত্বাদেবাবগন্তব্যঃ। অথ সীৎকার্য্যাঃ প্রশংসা—এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসঃ পৌনঃপুন্যেনানুষ্ঠানং স এব যোগঃ যোগসাধনত্বাত্তেন দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ কামদেবঃ কন্দর্পঃ রূপলাবণ্যাতিশয়েন কামদেবসাদৃশ্যাৎ ॥৫৪॥

সীৎকারী কুম্ভক।—সাধক প্রথমে মুখে সীৎকার করিবে, তৎপরে ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্যে জিহ্বা সংলগ্নপূর্ব্বক সেই জিহ্বাদ্বারা পুনরায় সীৎকার

করত বায়ু-পূরণ করিয়া লইবে, তৎপরে কুম্ভক করিয়া উভয় নাসিকাদ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে। মুখদ্বারা রেচন করিবে না। মুখদ্বারা রেচন করিলে সাধকের বলহানি হইয়া থাকে। এই যোগ পুনঃ পুনঃ অনুষ্ঠান করিলে যোগী কামদেব তুল্য হয়েন ॥৫৪॥

যোগিনীচক্রসামান্যঃ সৃষ্টিসংহারকারকঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈবালস্যং প্রজায়তে ॥৫৫॥

যোগিনীনাং চক্রং যোগিনীচক্রং যোগিনীসমূহঃ। তস্য সামান্যঃ সংসেব্যঃ সৃষ্টিঃ প্রপঞ্চোৎপত্তিঃ সংহারস্তল্লয়ঃ তয়োঃ কারকঃ কর্ত্তা। ক্ষুধা ভোক্তুমিচ্ছা ন। তৃষা জলপানেচ্ছা ন। নিদ্রা সুষুপ্তির্ন। আলস্যং কায়চিত্তগৌরবাৎ প্রবৃত্ত্যভাবঃ। কায়গৌরবং কফাদিনা চিত্তগৌরবং তমোগুণেন নৈব প্রজায়তে নৈব প্রাদুর্ভবতি। এবমভ্যাসযোগেনেতি প্রজায়ত ইতি চ প্রতিবাক্যং সম্বধ্যতে ॥৫৫॥

সীৎকারী কুম্ভক সাধন করিলে যোগী যোগিগণের শ্রেষ্ঠ হইতে পারেন। তিনি এই প্রপঞ্চ জগতের সৃষ্টি ও সংহারক্ষম হইতে থাকেন। তাঁহার ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা, আলস্য প্রভৃতি কিছুই থাকে না ॥৫৫॥

ভবেৎ সত্ত্বং চ দেহস্য সর্ব্বোপদ্রববর্জ্জিতঃ।
অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে ॥৫৬॥

ভবেদিতি। দেহস্য শরীরস্য সত্ত্বং বলং চ ভবেৎ। অনেনোক্তেন বিধিনাভ্যাস-বিধিনা যোগিনামিন্দ্র ইব যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে সর্ব্বৈরুপদ্রবৈর্বর্জ্জিতঃ সর্ব্বোপ-দ্রববর্জ্জিতো ভবেৎ সত্যম্। সর্ব্ববাক্যং সাবধারণমিতি ন্যায়াৎ। যদুক্তং ফলং তৎসত্যমেবেত্যর্থঃ ॥৫৬॥

সীৎকারী কুম্ভক প্রভাবে যোগীর শরীরে অত্যন্ত বল হয়। যোগি-শ্রেষ্ঠগণ সীৎকারী কুম্ভক অভ্যাস করিয়া ধরাতলে সর্ব্বপ্রকার উপদ্রবশূন্য হইয়া থাকেন ॥৫৬॥

সীতলীকথনম্।

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য পূর্ব্ববৎ কুম্ভসাধনম্।
শনৈর্ঘ্রাণরন্ধ্রাভ্যাং রেচয়েৎ পবনং সুধীঃ ॥৫৭॥

সীতলীকুম্ভকমাহ—জিহ্বয়েতি। জিহ্বয়া ওষ্ঠয়োর্ব্বহির্নির্গতয়া বিহঙ্গমাধরচঞ্চু-সদৃশয়া বায়ুমাকৃষ্য শনৈঃ পূরকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। পূর্ব্ববৎ সূর্য্যভেদনবৎ কুম্ভস্য কুম্ভকস্য সাধনং বিধানং কুর্য্যাদিত্যধ্যাহারঃ। সুধীঃ শোভনা ধীর্যস্য সঃ ঘ্রাণস্য রন্ধ্রে তাভ্যাং নাসাপুটবিবরাভ্যাং শনকৈঃ শনৈরেব। 'অব্যয়সর্ব্বনাম্নামকচ্ প্রাক্ টেঃ' ইতি কঃ। পবনং বায়ুং রেচয়েৎ ॥৫৭॥

সীতলী কুম্ভক।—ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্য দিয়া জিহ্বা বহির্গত করিয়া পক্ষিচঞ্চুর ন্যায় করিবে। পরে ঐ চঞ্চুসদৃশ জিহ্বাদ্বারা অল্পে অল্পে বায়ু আকর্ষণ করিয়া পূরণ করিবে। তদনন্তর প্রাগুক্ত সূর্য্যভেদন কুম্ভকের ন্যায় কুম্ভক করিয়া উভয় নাসিকাদ্বারা ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। ইহাই সীতলী কুম্ভক ॥৫৭॥

গুল্মপ্লীহাদিকান্ রোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্।
বিষাণি সীতলী নাম কুম্ভিকেয়ং নিহন্তি হি ॥৫৮॥

সীতলীগুণানাহ—গুল্মেতি। গুল্মশ্চ প্লীহা চ গুল্মপ্লীহানৌ রোগবিশেষাবাদী যেষাং তে গুল্মপ্লীহাদিকাস্তান্ রোগানাময়ান্, জ্বরং জ্বরাখ্যং রোগম্। পিত্তং পিত্তবিকারং, ক্ষুধাং ভোক্তুমিচ্ছাং, তৃষাং জলপানেচ্ছাং, বিষাণি সর্পাদিবিষজনিত-বিকারান্ সীতলী নামেতি প্রসিদ্ধার্থকমব্যয়ম্। ইয়মুক্তা কুম্ভিকা নিহন্তি নিতরাং হন্তি। কুম্ভশব্দঃ স্ত্রীলিঙ্গোঽপি। তত্রাচ শ্রীহর্ষঃ—"উদস্য কুম্ভীরথ-শাতকুম্ভজাঃ" ইতি ॥৫৮॥

সীতলী কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিলে, গুল্ম প্লীহা প্রভৃতি উদররোগ

নষ্ট হয়, জ্বর ও পিত্তবিকার আরোগ্য হয়, এবং ক্ষুধা তৃষ্ণা দূর হয় ও সর্পাদির বিষ দেহমধ্যে প্রবিষ্ট হইলেও কোন অপকার করিতে সমর্থ হয় না ॥৫৮॥

ভস্ত্রিকাকথনম্।

ঊর্ব্বোরুপরি সংস্থাপ্য শুভে পদতলে উভে।
পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ॥৫৯॥

ভস্ত্রাকুম্ভকস্তু পদ্মাসনপূর্ব্বকমেবানুষ্ঠানাত্তদাদৌ পদ্মাসনমাহ—ঊর্ব্বোরিতি। উপর্য্যুত্তানে শুভে শুদ্ধে উভে দ্বে পাদয়োস্তলে অধঃপ্রদেশে ঊর্ব্বোঃ সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা বসেৎ। এতৎ পদ্মাসনং ভবেৎ। কীদৃশং? সর্ব্বেষাং পাপানাং প্রকর্ষেণ নাশনম্। অত্রোপরীত্যব্যয়মুত্তানবাচকম্। তথাচ কারকেষু, মনোরমায়াম্— উপর্য্যুপরিবুদ্ধীনামিত্যত্র উপরিবুদ্ধীনামিত্যস্যোত্তানবুদ্ধীনামিতি ব্যাখ্যানং কৃতম্ ॥৫৯॥

ভস্ত্রিকা কুম্ভক।—ভস্ত্রিকা কুম্ভক সাধন করিবার সময় পদ্মাসন করিয়া উপবেশন করিতে হয়। পদ্মাসন বন্ধ এই প্রকারে করিতে হয় যথা— বাম উরুর উপরি দক্ষিণ পদতল এবং দক্ষিণ উরুর উপরি বাম পাদতল স্থাপন করিয়া বসিবে। এইরূপ করাকেই পদ্মাসন বলে। এই আসন সাধকের সর্ব্বপ্রকার পাতক নাশ করিয়া থাকে ॥৫৯॥

সম্যক্ পদ্মাসনং বদ্ধা সমগ্রীবোদরঃ সুধীঃ।
মুখং সংযম্য যত্নেন প্রাণং ঘ্রাণেন রেচয়েৎ ॥৬০॥

ভস্ত্রিকাকুম্ভকমাহ—সম্যেতি। গ্রীবা চ উদরঞ্চ গ্রীবোদরম্। প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবঃ, সমং গ্রীবোদরং যস্য স সমগ্রীবোদরঃ। সুষ্ঠিতা ধীর্যস্য স সুধীঃ, পদ্মাসনং সম্যক্ স্থিরং বদ্ধা মুখং সংযম্য সংযতং কৃত্বা যত্নেন প্রযত্নেন, ঘ্রাণেন ঘ্রাণৈকতরেণ রন্ধ্রেণ প্রাণং শরীরান্তরস্থিতং বায়ুং রেচয়েৎ ॥৬০॥

ভস্ত্রিকা কুম্ভক সাধন সময়ে সাধক সম্যক্ প্রকারে পদ্মাসন বন্ধন করিয়া উপবেশন করিবে। অনন্তর উদর ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সংযত করিবে ও বিশেষ যত্নসহকারে নাসানালে প্রবিষ্ট বায়ু রেচন করিবে ॥৬০॥

যথা লগতি হৃৎকণ্ঠে কপালাবধি সস্বনম্।
বেগেন পূরয়েচ্চাপি হৃৎপদ্মাবধিমারুতম্ ॥৬১॥

রেচকপ্রকারমাহ—যথেতি। হৃচ্চ কণ্ঠঞ্চ হৃৎকণ্ঠং তস্মিন্ হৃৎকণ্ঠে। সমাহারদ্বন্দ্বঃ। কপালাবধি কপালপর্য্যন্তং, স্বনেন সহিতং সস্বনং যথা স্যাত্তথা যেন প্রকারেণ লগতি প্রাণ ইতি শেষঃ তথা রেচয়েৎ। হৃৎপদ্মমবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তৎ হৃৎপদ্মাবধি, বেগেন তরসা, মারুতং বায়ুং পূরয়েৎ। চাপীতি পাদ-পূরণার্থম্ ॥৬১॥

নাসিকামধ্যগত বায়ু যে প্রকারে রেচন করিতে হয়, তাহাই উক্ত হইতেছে।—যাহাতে কপাল হইতে হৃদয় ও কণ্ঠদেশ পর্য্যন্ত সশব্দে বায়ু সংলগ্ন হয়, এইরূপে অন্তর্গত বায়ু রেচন করিয়া পুনর্ব্বার হৃদয় পর্য্যন্ত বেগে বায়ু পূরণ করিবে ॥৬১॥

পুনর্বিরেচয়েত্তদ্বৎ পূরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ।
যথৈব লোহকারেণ ভস্ত্রা বেগেন চাল্যতে ॥৬২॥

পুনরিতি। তদ্বৎ পূর্ব্ববৎ পুনর্ব্বিরেচয়েৎ পুনঃ পুনঃ পূরয়েচ্চেত্যন্বয়ঃ। উক্তে-ঽর্থে দৃষ্টান্তমাহ—যথৈবেতি। লোহকারেণ লোহবিকারাণাং কর্ত্তা ভস্ত্রাগ্নে-র্ধমনসাধনীভূতং চর্ম্ম যথৈব যেন প্রকারেণ বেগেন চাল্যতে ॥৬২॥

পূর্ব্ব প্রকারে বায়ু পূরণ করিয়া পরক্ষণেই সেই বায়ু রেচন করিবে এবং পুনর্ব্বার পূরণ করিয়া বিরেচন করিতে হইবে। এইরূপে পুনঃ পুনঃ পূরণ ও রেচক করিবে। যেমন লোহকার ভস্ত্রা অর্থাৎ অগ্নি প্রজ্বালনার্থ চর্ম্ম নির্ম্মিত যন্ত্র একবার বায়ু পূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা বায়ুশূন্য করে,

সেইরূপ যোগিগণ একবার বায়ুদ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা বিরেচন করিয়া বায়ুশূন্য করিবেন। এই প্রকার করিলেই ভস্ত্রিকা-প্রাণায়াম সাধিত হয় ॥৬২॥

তথৈব স্বশরীরস্থং চালয়েৎ পবনং ধিয়া।
যদা শ্রমো ভবেদ্দেহে তদা সূর্য্যেণ পূরয়েৎ ॥৬৩॥

তথৈব তেনৈব প্রকারেণ স্বশরীরস্থং স্বশরীরে স্থিতং পবনং প্রাণং ধিয়া বুদ্ধ্যা চালয়েৎ। রেচকপূরকয়োর্নিরন্তরাবর্ত্তনেন চালনস্যাবধিমাহ—যদা শ্রম ইতি। যদা যস্মিন্ কালে দেহে শরীরে শ্রমো রেচকপূরকয়োনিরন্তরাবর্ত্তনেনায়াসে ভবেত্তদা তস্মিন্ কালে। যথা যেন প্রকারেণ পবনেন বায়ুনা লঘু ক্ষিপ্র মেবোদরপূর্ণং ভবেত্তদা তেন প্রকারেণ সূর্য্যনাড্যা পূরয়েৎ। "লঘু ক্ষিপ্রমরং" দ্রুত" মিত্যমরঃ ॥৬৩॥

লৌহকার যেমন বারংবার ভস্ত্রাযন্ত্র পরিচালিত করে, প্রাণায়ামসাধক যোগী সেইরূপ আপন দেহস্থ বায়ুর পরিচালনা করিবেন। সবিশেষ বিবেচনার সহিত এই কার্য্য করিতে হয়। যাবৎকাল পর্য্যন্ত পরিশ্রম জ্ঞান না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত ঐ প্রকারে পুনঃ পুনঃ বায়ু চালনা করিবে। কিন্তু পরিশ্রম বোধ হইলে সাধক দক্ষিণ নাসিকায় শীঘ্র বায়ু পূরণ করিবে ॥৬৩॥

যথোদরং ভবেৎ পূর্ণমনিলেন তথা লঘু।
ধারয়েন্নাসিকাং মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্ ॥৬৪॥

পূরকানন্তরং যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ—ধারয়েদিতি। মধ্যমাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা অঙ্গুষ্ঠানামিকাকনিষ্ঠিকাভির্নাসিকাং দৃঢ়ং ধারয়েৎ। অঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণনাসাপুটং নিরুধ্য অনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসাপুটং নিরুধ্যনাসিকাং দৃঢ়ং গৃহ্নীয়াদিত্যর্থঃ ॥৬৪॥

পূর্ব্বকথিত মতে অতি দ্রুত বায়ু গ্রহণ করিয়া উদর পূর্ণ করিবে; তৎপরে মধ্যমা ও তর্জনী ভিন্ন অন্যান্য অঙ্গুলি সকল দ্বারা উভয় নাসিকা বন্ধ করিয়া রাখিবে। অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠা দ্বারা বাম নাসিকা ধারণপূর্ব্বক দৃঢ়রূপে বন্ধ করিবে ॥৬৪॥

বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা রেচয়েদিড়য়ানিলম্।
বাতপিত্তশ্লেষ্মহরং শরীরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥৬৫॥

বিধিবদিতি। বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বেড়য়া চন্দ্রনাড্যা অনিলং বায়ুং রেচয়েৎ। ভস্ত্রাকুম্ভকস্যৈবং পরিপাটী। বামনাসিকাপুটং দক্ষিণহস্তানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য দক্ষিণনাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবদ্বেগেন রেচকপূরকাঃ কার্য্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসাপুটেন পূরকং কৃত্বাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণং নাসাপুটং নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং ধারয়েৎ। পশ্চাদিড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দ্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বাম-নাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবদ্ঝটিতি রেচকপূরকাঃ কর্ত্তব্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসিকাপুটকং নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদিত্যেকা রীতিঃ। বামনাসিকাপুটমনামিকা-কনিষ্ঠিকাভ্যাং দক্ষিণনাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিত্যঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বাম-নাসাপুটেন রেচয়েৎ ॥ এবং শতধা কৃত্বা শ্রমে জাতে তেনৈব পূরয়েৎ। বন্ধ-পূর্ব্বকং কুম্ভেড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দ্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিতি বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য পিঙ্গলয়া রেচ-য়েত্তস্ত্রাবৎ। পুনঃপুনরেবং কৃত্বা রেচকাবৃত্তিশ্রমে জাতে বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং ধৃত্বা কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদিতি দ্বিতীয়া রীতিঃ। ভস্ত্রিকাগুণানাহ—বাতপিত্তেতি। বাতশ্চ পিত্তং চ শ্লেষ্মা চ বাতপিত্তশ্লেষ্মাণস্তান্ হরতীতি;তাদৃশম্,শরীরে দেহে যোঽগ্নির্জঠরানলস্তস্য বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনম্ ॥৬৫॥

পূর্ব্বকথিত প্রকারে নাসিকা রুদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করিবে।

তৎপরে বামনাসিকাদ্বারা বায়ু রেচন করিবে। ভস্ত্রিকা কুম্ভকের সাধারণ নিয়ম এই যে, প্রথমে দক্ষিণ হস্তের অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণনাসাপুটে ভস্ত্রার ন্যায় (অগ্নি জ্বালিবার চর্ম্মনির্ম্মিত জাঁতা) বায়ু পূরণ এবং রেচন করিবে। এইরূপ করিতে করিতে পরিশ্রম জ্ঞান হইলে, দক্ষিণনাসাপুটে বায়ু পূরণ করিয়া লইয়া অঙ্গুলি দ্বারা সেই নাসাপুট অবরুদ্ধ করত যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া বাম-নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। তদনন্তর অঙ্গুষ্ঠ অঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া বাম নাসিকায় বায়ু গ্রহণ করিবে, এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলির দ্বারা বামনাসিকা রুদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করত দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। তৎপরে বাম নাসাপুটে অনামিকা ও কনিষ্ঠা দ্বারা রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ করত অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা ধারণপূর্ব্বক যথাশক্তি কুম্ভক করিতে হইবে, এবং বাম নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। পুনঃ পুনঃ এইরূপে ভস্ত্রিকা নামক কুম্ভক করিতে হইবে। এইরূপে কুম্ভকে পরিশ্রম জ্ঞান হইলে যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখনই সেই নাসিকায় পূরক করিবে। ভস্ত্রিকা-কুম্ভক অভ্যাস ও সাধন করিলে বাত, পিত্ত ও কফদোষ বিনষ্ট হয়, জঠরাগ্নির সম্যক্ বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥৬৫॥

কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্রং পবনং সুখদং হিতম্।
ব্রহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাদ্যর্গলনাশনম্ ॥৬৬॥

ক্ষিপ্রং শীঘ্রং কুণ্ডল্যাঃ সুপ্তায়া বোধকং বোধকর্ত্তৃ। পুনাতীতি পবনং পবিত্রকারকং, সুখং দদাতীতি সুখদং হিতং ত্রিদোষহরত্বাৎ সর্ব্বেষাং হিতং সর্ব্বদা। চ হিতং সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্বদা হিতত্বেঽপি সূর্য্যভেদনোজ্জায়িনাবুষ্ণৌ প্রায়েণ শীতে হিতৌ।

সীৎকারীসীতল্যৌ প্রায়েণোষ্ণে হিতে। ভস্ত্রাকুম্ভকঃ সমশীতোষ্ণঃ সর্ব্বদা হিতঃ সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্বরোগহরত্বেঽপি সূর্য্যভেদনং প্রায়েণ বাতহরম্। উজ্জায়ী প্রায়েণ শ্লেষ্মহরঃ। সীৎকারীসীতল্যৌ প্রায়েণ পিত্তহরে। ভস্ত্রাখ্যঃ কুম্ভকঃ ত্রিদোষহর ইতি বোধ্যম্। ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না ব্রহ্মপ্রাপকত্বাৎ। তথাচ শ্রুতিঃ—"শতং চৈকা চ হৃদয়স্য নাড্যস্তাসাং মূর্দ্ধানমভিনিঃসৃতৈকা। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতি বিষগণ্যা উৎক্রমণে ভবন্তি।" তস্যা মুখেঽগ্রভাগে সংস্থং সম্যক্ স্থিতো যঃ কফাদিরূপোঽর্গলঃ প্রাণগতিপ্রতিবন্ধকস্তস্য নাশনং নাশকর্ত্তৃ। ৬৬।

ভস্ত্রিকা কুম্ভক সাধনে নিদ্রিতা কুণ্ডলী জাগরিতা হয়েন, এবং শরীরস্থ বায়ু সুখদ, পবিত্র ও ত্রিদোষহর হয়। সর্ব্বপ্রকার কুম্ভক সাধনই হিতকর বটে, কিন্তু সূর্য্যভেদন ও উজ্জায়ী কুম্ভক উষ্ণগুণপ্রদ ও শীতগুণের সাধক। সীৎকারী ও সীতলী এই দুই কুম্ভক শীতল হইলেও প্রায় উষ্ণগুণপ্রদ। ভস্ত্রিকা কুম্ভক সমশীতোষ্ণ গুণপ্রদ। সমস্ত কুম্ভকই রোগহর, কিন্তু তাহার মধ্যে বিশেষত্ব আছে। সূর্য্যভেদন বাতহর, উজ্জায়ী শ্লেষ্মহর এবং সীৎকারী ও সীতলী ইহারা প্রায়ই পিত্তহর। ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক বায়ু, পিত্ত ও শ্লেষ্মা এই ত্রিদোষহর। অধিকন্তু সুষুম্ন নাড়ীর মুখে শ্লেষ্মাদিরূপ যে অর্গল আছে, যাহা প্রাণের গতির বাধা জন্মায়, তাহা বিনাশ করে॥৬৬॥

সম্যক্ গাত্রসমুদ্ভূতগ্রন্থিত্রয়বিভেদকম্।
বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং ত্বিদম্॥৬৭॥

সম্যক্ দৃঢ়ীভূতং গাত্রে গাত্রমধ্যে সুষুম্নায়ামেব সম্যগুদ্ভূতং সমুদ্ভূতং জাতং যদ্গ্রন্থীনাং ত্রয়ং গ্রন্থিত্রয়ং ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিরুদ্রগ্রন্থিরূপং তস্য বিশেষেণ ভেদজনকম্। অতএব ইদং ভস্ত্রা ইত্যাখ্যা যস্যেতি ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং তু বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যম্ অবশ্যকর্ত্তব্যমিত্যর্থঃ। সূর্য্যভেদনাদয়স্তু যথাসম্ভবং কর্ত্তব্যাঃ॥৬৭॥

সুষুম্না মধ্যে ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি এবং রুদ্রগ্রন্থি নামক তিনটী গ্রন্থি আছে। ভস্ত্রিকা নামক কুম্ভক সম্যক্ প্রকারে অভ্যস্ত হইলে ঐ গ্রন্থিত্রয়ের ভেদ হইয়া যায়। অতএব যত্নসহকারে ইহার সাধন করা অবশ্য কর্ত্তব্য ॥৬৭॥

ভ্রামরীকথনম্।

বেগাদ্‌ঘোষং পূরকং ভৃঙ্গনাদং
ভৃঙ্গীনাদং রেচকং মন্দমন্দম্।
যোগীন্দ্রাণামেবমভ্যাসযোগা-
চ্চিত্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা ॥৬৮॥

ভ্রামরীকুম্ভকমাহ—বেগাদিতি। বেগাত্তরসা ঘোষং সশব্দং যথা স্যাত্তথা ভৃঙ্গস্য ভ্রমরস্য নাদ ইব নাদো যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা পূরকং কৃত্বা। ভৃঙ্গ্যো ভ্রমর্য্যস্তাসাং নাদ ইব নাদো যস্মিংস্তত্তথা মন্দং মন্দং রেচকং কুর্য্যাৎ। পূরকানন্তরং কুম্ভকস্তু ভ্রামর্য্যাঃ কুম্ভকত্বাদেব সিদ্ধঃ বিশেষাচ্চ নোক্তঃ। পূরকরেচকয়োস্তু বিশেষোঽস্তীতি তাবেবোক্তৌ। এবমুক্তরীত্যাভ্যসনমভ্যাসস্তস্য যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্‌যোগীন্দ্রাণাং চিত্তে কাচিদনির্ব্বাচ্যা আনন্দেন লীলা ক্রীড়া আনন্দলীলা জাতা উৎপন্না ভবতি ॥৬৮॥

ভ্রামরী কুম্ভক।—ভ্রমর যে প্রকার শব্দ করে, অত্যন্ত বেগসহকারে সেইরূপ শব্দ করিতে করিতে বায়ু পূরণ করিবে, এবং ভ্রমরীর ন্যায় শব্দ করিতে করিতে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু রেচন করিবে। এই পূরক ও রেচক উভয়ের মধ্যবর্ত্তী কালে কুম্ভক করিবে। যতক্ষণ পরিশ্রম জ্ঞান না হয় ততক্ষণ কুম্ভক করিবে। এইরূপ পূরক, কুম্ভক ও রেচক করাকেই ভ্রামরী কুম্ভক বলে। এই কুম্ভক অভ্যস্ত হইলে অনির্ব্বচনীয় আনন্দ অনুভব করা যায় ॥৬৮॥

মূর্চ্ছাকথনম্।

পূরকান্তে গাঢ়তরং বদ্ধা জালন্ধরং শনৈঃ।
রেচয়েন্মূর্চ্ছনাখ্যেয়ং মনোমূর্চ্ছা সুখপ্রদা ॥৬৯॥

মূর্চ্ছাকুম্ভকমাহ—পূরকান্তে ইতি। পূরকস্যান্তেঽবসানেঽতিশয়েন গাঢ়তরং জালন্ধরাখ্যং বন্ধং বদ্ধা শনৈর্মন্দং মন্দং রেচয়েৎ। ইয়ং কুম্ভিকা মূর্চ্ছন্যাখ্যা মূর্চ্ছনা ইত্যাখ্যা যত ইতি মূর্চ্ছনাখ্যা। কৃদৃশী? মনো মূর্চ্ছয়তীতি মনোমূর্চ্ছা এতেন মূর্চ্ছনায়া বিগ্রহদর্শনপূর্ব্বকং ফলমুক্তম্। পুনঃ কৃদৃশী? সুখপ্রদা সুখং প্রদদাতীতি সুখপ্রদা ॥৬৯॥

মূর্চ্ছাকুম্ভক —পূরক করিয়া তৎপরে গাঢ়তররূপে জালন্ধরবন্ধ করিয়া ধীরে ধীরে রেচক করিবে। এইরূপ করিলে মনের মূর্চ্ছা হয়, তাই ইহার নাম মূর্চ্ছাকুম্ভক। এই কুম্ভক অতিশয় সুখপ্রদ ॥৬৯॥

প্লাবিনীকথনম্।

অন্তঃপ্রবর্ত্তিতোদারমারুতাপূরিতোদরঃ।
পয়স্যগাধেঽপি সুখাৎ প্লবতে পদ্মপত্রবৎ ॥৭০॥

প্লাবিনীকুম্ভকমাহ—অন্তরিতি। অন্তঃ শরীরান্তঃ প্রবর্ত্তিতঃ পূরিত উদারো অতিশয়িতো যো মারুতঃ সমীরস্তেনাসমন্তাৎ পূরিতমুদরং যেন সঃ পুমানগাধেঽপ্য তলস্পর্শেঽপি পয়সি জলে। পদ্মপত্রবৎ পদ্মপত্রেণ তুল্যং সুখাদনায়াসাৎ প্লবতে তরতি গচ্ছতি ॥৭০॥

প্লাবিনী কুম্ভক।—দেহমধ্যে যে বায়ু আছে, তদ্দ্বারা উদরের মধ্যভাগ

পূরণ করিবে; তৎপরে কুম্ভক করিবে। এইরূপ কুম্ভক করিলে সাধক অগাধ জলেও পদ্মপত্রের ন্যায় ভাসিয়া থাকেন ॥৭০॥*

প্রাণায়ামভেদকথনম্।

প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ।
সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুম্ভকো দ্বিবিধো মতঃ ॥৭১॥

অথ প্রাণায়ামভেদমাহ—প্রাণায়াম ইতি। প্রাণস্য শরীরান্তঃসঞ্চার-বায়োবায়মনং নিরোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ। প্রাণায়ামলক্ষণমুক্তং গোরক্ষনাথেন—"প্রাণঃস্বদেহজীবায়ুরায়ামস্তন্নিরোধনমিতি।" রেচকশ্চ পূরকশ্চ কুম্ভকশ্চ তৈর্ভেদৈ-স্ত্রিধা ত্রিপ্রকারকঃ—রেচকপ্রাণায়ামঃ, পূরকপ্রাণায়ামঃ, কুম্ভকপ্রাণায়ামশ্চেতি। রেচক-রেচকলক্ষণমাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ—"বহির্যদ্রেচনং বায়োরুদরাদ্রেচকঃ স্মৃত ইতি। রেচক-প্রাণায়ামলক্ষণম্—"[illegible]ক্রম্য নাসাবিবরাদশেষং প্রাণং বহিঃ শূন্যমিবানিলেন। নিরুদ্ধ্য সন্তিষ্ঠতি রুদ্ধবায়ুঃ স রেচকো নাম মহানিরোধঃ।" পূরকলক্ষণম্—"বাহ্যাদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ।" পূরকপ্রাণায়ামলক্ষণম্—"বাহ্যে স্থিতং প্রাণপুটেন বায়ুমাকৃষ্য তেনৈব শনৈঃ সমন্তাৎ। নাড়ীশ্চ সর্ব্বাঃ পরিপূরয়েদ্ যঃ স পূরকো নাম মহানিরোধঃ॥" কুম্ভকলক্ষণম্—'সংপূর্য্য কুম্ভবদ্বায়োর্দ্ধারণং কুম্ভকো ভবেৎ।" অয়ং কুম্ভকস্তু পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। ভিন্নস্তু—"ন রেচকো

---

* অন্যান্য কুম্ভকে বাহিরের বায়ু দেহমধ্যে টানিয়া আনিয়া তাহারই কুম্ভক ও রেচক করিতে হয়, প্লাবিনী কুম্ভক তাহা নহে। দেহমধ্যস্থ বায়ু উদর মধ্যে লইয়া তাহাই কুম্ভক করিতে হয়। লইবার উপায় এই যে, উপরদেশে মনকে স্থির করিয়া সমস্ত দেহের বায়ু টানিয়া ঐ স্থানে লইতে হয়, ক্রমাভ্যাসে উহা লইবে। প্লাবিনীকুম্ভকের উদ্দেশ্য লঘু হওয়া, জলের উপর হাটিয়া যাওয়া—ইত্যাদি ইত্যাদি, এবং চরম উদ্দেশ্য সকলেরই সমাধি। যাহা হউক, দেহমধ্যস্থ বায়ুপুঞ্জ উদর মধ্যে আবদ্ধ থাকিলে শরীর নিতান্ত লঘু হইয়া পড়ে, তখন সে যে শূন্যে বিচরণ বা জলের উপর গমনাগমন করিতে পারিবে, তাহাতে সন্দেহ কি?

নৈব চ পূরকোঽত্র নাসাপুটে সংস্থিতমেব বায়ুম্। সুনিশ্চলং ধারয়তে ক্রমেণ কুম্ভাখ্যমেতৎ প্রবদন্তি তজ্জ্ঞাঃ॥" অথ প্রকারান্তরেণ প্রাণায়ামং বিভজতে—সহিত ইতি। কুম্ভকো দ্বিবিধঃ—সহিতঃ কেবলশ্চেতি। মতোঽভিমতঃ যোগিনামিতি শেষঃ। তত্র সহিতো দ্বিবিধঃ—রেচকপূর্ব্বকঃ পূরকপূর্ব্বকশ্চ। তদুক্তম্—"আরেচ্যাপূর্য্য বা কুর্য্যাৎ স বৈ সহিতকুম্ভকঃ।" তত্র রেচকপূর্ব্বকো রেচকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। পূরকপূর্ব্বকঃ কুম্ভকঃ পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। কেবল-কুম্ভকঃ কুম্ভক প্রাণায়ামাদভিন্নঃ। প্রাগুক্তাঃ সূর্য্যভেদনাদয়ঃ পূরকপূর্ব্বকস্য কুম্ভকস্য ভেদা জ্ঞাতব্যাঃ॥৭১॥

প্রাণায়াম কত প্রকার তাহাই কথিত হইতেছে।—দেহমধ্যে নিরন্তর বায়ুর সঞ্চরণ হইতেছে। সঞ্চরণশীল সেই বায়ুর নিরোধের নামই প্রাণায়াম।* গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন যে, শরীরস্থ জীবস্বরূপ বায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম। প্রাণায়াম তিনপ্রকার—রেচক, পূরক ও কুম্ভক। যাজ্ঞবল্ক্য বলেন—উদরমধ্যস্থ বায়ু বহির্গত করিয়া দেওয়ার নামই

* প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত, ধনঞ্জয়,—শরীরস্থ এই দশবিধ বায়ু। হৃদয়ে প্রাণ, গুহ্যদেশে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠে উদান ও সর্ব্বশরীরে ব্যান, এই সকল বায়ু নিত্য বহিতেছে। প্রাণ অপান প্রভৃতি এই পাঁচটি বায়ুই প্রধানতঃ বিখ্যাত। উদ্গারে নাগ বায়ু, চক্ষু উন্মীলনে কূর্ম্ম, হাঁচিতে কৃকর, হাইতোলায় দেবদত্ত এবং সমস্ত শরীরে ধনঞ্জয় এই পাঁচ বায়ু পাঁচ স্থান অধিকার করিয়া রহিয়াছে। মানুষের মৃত্যু হইলেও সর্ব্বব্যাপী ধনঞ্জয় বায়ু দেহ পরিত্যাগ করে না। জীবদিগের জীবনরূপী এই সকল বায়ু সমস্ত নাড়ীতে ভ্রমণ করিতেছে। প্রাণায়ামদ্বারা এই সকল বায়ু নিরোধ করিতে পারিলে জীব অলৌকিকত্ব প্রাপ্ত হয়। বায়ুর গতি সর্ব্বদা চঞ্চল, সুতরাং জীবের চিত্তও চঞ্চল হয়। বায়ুকে স্থির বা নিরোধ করিতে পারিলেও চিত্তও স্থির হয়, চিত্ত স্থির হইলে তখন সমাধি পর্য্যন্ত লাভ করা অত্যন্ত সুখাবহ ও সুগম হইয়া পড়ে। চিত্ত স্থির করিতে না পারিলে ধ্যানধারণা প্রভৃতি কিছুই হইতে পারে না।

রেচক। যাজ্ঞবল্ক্য আরও বলিয়াছেন যে, নাসিকারন্ধ্র পথে প্রাণবায়ু নিষ্ক্রামিত করিয়া শরীর বায়ুশূন্য করিবে, পরে বায়ু নিরোধ করিয়া অবস্থান করিবে, ইহারই নাম রেচক বা মহানিরোধ। বাহিরের বায়ু অন্তরে আনয়ন করার নাম পূরক। শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে,—নাসাপুটদ্বারা বহির্গত বায়ুর আকর্ষণ করিয়া শরীরস্থিত সমুদায় নাড়ী পূর্ণ করিবে, ইহাকেই পূরক নামক মহানিরোধ বলে। বায়ুদ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া সেই উদরকে কুম্ভবৎ করিবে। ইহাকে কুম্ভক বলে। পূরক হইতে কুম্ভক অভিন্ন। ভিন্ন কুম্ভক এই—রেচক বা পূরক ব্যতিরেকে নাসাপুটস্থিত বায়ুকে নিশ্চলভাবে ধারণ করিলেই কুম্ভক হয়। কুম্ভক দুই প্রকার—সহিত ও কেবল। সহিত-কুম্ভক যোগিগণের অভিপ্রেত, কেবল-কুম্ভকের অনুষ্ঠান তাঁহারা করেন না। সহিত-কুম্ভক আবার দুই প্রকার—রেচকপূর্ব্বক ও পূরকপূর্ব্বক। রেচকপূর্ব্বক কুম্ভক ও রেচক এতদুভয়ের কোন বিভিন্নতা নাই; এবং পূরকপূর্ব্বক কুম্ভক ও কুম্ভক এতদুভয়ের কোন ভিন্নতা নাই, আর কেবল-কুম্ভকই কুম্ভক-প্রাণায়ামের অভিন্ন। পূর্ব্বকথিত সূর্য্যভেদনাদি কুম্ভকেই কেবল-কুম্ভকের ভেদ বলিয়া অবগত হওয়া যায়॥৭১॥

যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যসেৎ।
রেচকং পূরকং মুক্ত্বা সুখং যদ্বায়ুধারণম্॥৭২॥

সহিতকুম্ভকাভ্যাসস্যাবধিমাহ—যাবদিতি। কেবলস্য কেবলকুম্ভকস্য সিদ্ধিঃ কেবলসিদ্ধির্যাবৎপর্য্যন্তং স্যাত্তাবৎপর্য্যন্তং সহিতকুম্ভকং সূর্য্যভেদাদিকমভ্যসেদনুতিষ্ঠেৎ। সুষুম্নাভেদানন্তরং যদা সুষুম্নান্তর্ঘণ্টাশব্দা ভবন্তি, তদা কেবলকুম্ভকঃ সিধ্যতি,তদনন্তরং সহিতকুম্ভকা দশবিংশতিঃ বা কার্য্যাঃ অশীতিসংখ্যাপূর্ত্তিঃ কেবল-

কুম্ভকৈরেব কর্ত্তব্যা। সতি সামর্থ্যে কেবলকুম্ভকা অশীতেরধিকাঃ কার্য্যাঃ। কেবলকুম্ভকস্ত লক্ষণমাহ—রেচকমিতি। রেচকং পূরকং মুক্ত্বা ত্যক্ত্বা সুখমনায়াসং যথা স্যাত্তথা বায়োর্দ্ধারণং বায়ুধারণং যৎ ॥৭২॥

যতদিন পর্য্যন্ত কেবল-কুম্ভক সিদ্ধ হয় না; ততদিন পর্য্যন্ত সূর্য্যভেদনাদি সহিত-কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিতে হয়। সুষুম্নাভেদানন্তর যখন সেই সুষুম্না মধ্যে ঘণ্টার ন্যায় শব্দ হইতে থাকে, তখন কেবল-কুম্ভক সিদ্ধ হইয়াছে বলিয়া অবগত হওয়া যায়। ইহা সিদ্ধ হইলে দশ বা বিংশতি বার সহিত-কুম্ভক করিবে, কেবল-কুম্ভকদ্বারা অশীতি সংখ্যা পূরণ করিতে হইবে। পরন্তু শক্তিসত্ত্বে অশীতির অধিক সংখ্যায় কেবল-কুম্ভক করিবে। রেচক ও পূরক না করিয়া অনায়াসে বায়ুধারণকেই কেবল-কুম্ভক বলে ॥৭২॥

প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ।
কুম্ভকে কেবলে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ॥৭৩॥

স বৈ ইতি। মিশ্রিতঃ কেবলকুম্ভকঃ প্রাণায়াম ইত্যয়মুক্তঃ। কেবলং প্রশংসন্তি—কেবল ইতি। রেচো রেচকঃ, রেচশ্চ পূরকশ্চ রেচপূরকৌ তাভ্যাং বর্জ্জিতে রহিতে কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে সতি।৭৩।

মিশ্রিত অর্থাৎ সহিত-কুম্ভক ও কেবল-কুম্ভক এই উভয় কুম্ভককেই প্রাণায়াম বলে। রেচক ও পূরকহীন যে কুম্ভক, তাহাই কেবল-কুম্ভক ॥৭৪॥

ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিত্ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
শক্তঃ কেবলকুম্ভেন যথেষ্টং বায়ু-ধারণাৎ ॥৭৪॥

তস্য যোগিনস্ত্রিষু লোকেষু দুর্লভং দুষ্প্রাপ্যং কিঞ্চিৎ কিমপি যথেষ্টং যথেচ্ছং

বায়োর্ধারণং বাপি ন বিদ্যতে তস্য সর্ব্বং সুলভমিত্যর্থঃ। শক্ত ইতি—কেবল-কুম্ভকেন কুম্ভকাভ্যাসেন শক্তঃ সমর্থো যথেষ্টং যথেচ্ছং বায়োর্ধারণং তস্মাদ্বায়ু-ধারণাৎ ॥৭৪॥

যে যোগী কেবল কুম্ভকদ্বারা বায়ুধারণ করিতে পারেন, ত্রিলোকে তাঁহার দুর্ল্লভ পদার্থ কিছু থাকে না। তিনি যখন যাহা ইচ্ছা করেন, তখনই তাহা প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥৭৪॥

রাজযোগপদং চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ।
কুম্ভকাৎ কুণ্ডলীবোধঃ কুণ্ডলীবোধতো ভবেৎ ॥৭৫॥

রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং লভতে অত্র সংশয়ো ন, নিশ্চিত-মেতদিত্যর্থঃ। কুম্ভকাভ্যাসস্য পরম্পরয়া কৈবল্যহেতুত্বমাহ—কুম্ভকাদিতি। কুম্ভকাৎ কুম্ভকাভ্যাসাৎ কুণ্ডল্যাধারশক্তিস্তস্যা বোধো নিদ্রাভঙ্গো ভবেৎ। কুণ্ডল্যা বোধঃ কুণ্ডলীবোধস্তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধতঃ ॥৭৫॥

পরম্পরারূপে কুম্ভকই মুক্তির হেতু, অতএব, কুম্ভককেই রাজযোগ বলা যাইতে পারে। মুক্তি অভিলাষী ব্যক্তিগণ এই কুম্ভক যোগ করিবে। ইহা সাধন করিলে কুণ্ডলী শক্তির জাগরণ হয়, সেইজন্য ইহাকে কুণ্ডলী-বোধ নামেও অভিহিত করা হয় ॥৭৫॥

অনর্গলা সুষুম্না চ হঠসিদ্ধিশ্চ জায়তে।
হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ।
ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যসেৎ ॥৭৬॥

সুষুম্নানাড্যনর্গলা কফাদ্যর্গলরহিতা ভবেৎ। হঠস্য হঠাভ্যাসস্য সিদ্ধিঃ প্রত্যা-হারাদিপরম্পরয়া কৈবল্যরূপা সিদ্ধির্জায়তে। হঠযোগরাজযোগসাধনয়োঃ পর-স্পরোপকার্য্যোপকারকত্বমাহ—হঠং বিনেতি। হঠং হঠযোগং বিনা রাজযোগো

ন সিধ্যতি রাজযোগং বিনা হঠো ন সিধ্যতি ততোঽন্যতরস্য সিদ্ধির্নাস্তি। তস্মা-
ন্নিষ্পত্তিং রাজযোগসিদ্ধিমার্মর্য্যাদীকৃত্য যা নিষ্পত্তিস্তস্যা রাজযোগসিদ্ধিপর্য্যন্তং
যুগ্মং হঠযোগরাজযোগদ্বয়মভ্যসেদমুক্তিশ্চেৎ। হঠাতিরিক্তে সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা
রাজযোগসাধনেঽত্র রাজযোগশব্দঃ। জীবসাধনে লাঙ্গলে জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ।
রাজযোগসাধনং চতুর্থোপদেশে বক্ষ্যমানমুন্মনীশাম্ভবীমুদ্রাদিরূপমপরোক্ষানুভূত-
যুক্তং পঞ্চদশাঙ্গরূপং দশাঙ্গরূপঞ্চ। বাক্যসুধায়ামুক্তং দৃশ্যানুবিদ্ধাদিরূপঞ্চ ॥৭৬॥

সুষুম্না নাড়ীকে ব্রহ্ম নাড়ী বলে। এই সুষুম্না নাড়ী যখন অর্গল-রহিত অর্থাৎ কফাদিরহিত হয়, তখনই হঠাভ্যাসে সিদ্ধি হইয়াছে জানিতে পারা যায়—অর্থাৎ ঐরূপ হইলেই প্রত্যাহারাদি দ্বারা মুক্তিলাভ সম্ভব হয়। প্রাণায়ামাদি হঠযোগের সাধনা ব্যতীত রাজযোগ সিদ্ধ হয় না, আবার রাজযোগ ব্যতীত হঠযোগও সিদ্ধ হয় না। অতএব শেষ সিদ্ধি পর্য্যন্ত উভয় যোগই অভ্যাস করিবে। চতুর্থ উপদেশে রাজযোগের কথা উক্ত হইয়াছে ॥৭৬॥

রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারঃ।

কুম্ভকপ্রাণরোধান্তে কুর্য্যাচ্চিত্তং নিরাশ্রয়ম্।
এবমভ্যাসযোগেন রাজযোগপদং ব্রজেৎ ॥৭৭॥

হঠাভ্যাসাদ্রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারমাহ—কুম্ভকেতি। কুম্ভকেন প্রাণস্য যো-বোধস্তস্যান্তে মধ্যে চিত্তমন্তঃকরণং নিরাশ্রয়ং কুর্য্যাৎ। সংপ্রজ্ঞাতসমাধৌ জাতায়াং ব্রহ্মাকারস্থিতেঃ পরং বৈরাগ্যেন বিলয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ এবমুক্তরীত্যাভ্যাসস্য যোগো যুক্তিস্তেন। "যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতযুক্তিষু" ইতি কোষঃ। রাজ-যোগাখ্যং পদং ব্রজেৎ প্রাপ্নুয়াৎ ॥৭৭॥

হঠযোগ দ্বারা রাজযোগের ফলপ্রাপ্তির প্রকার কহিতেছেন।— কুম্ভকদ্বারা প্রাণবায়ু রুদ্ধ করিয়া অন্তঃকরণকে নিরাশ্রয় করিবে, এইরূপ করিলেই সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়, তাহা হইলেই সাধকের ব্রহ্মযোগে অবস্থিতি হইয়া থাকে। ইহাতেই যোগীর বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া চিত্তের লয় হয়। এই প্রকারে নিয়ত যোগ অভ্যাস করিলে রাজযোগের কার্য্য হয় ॥৭৭॥

হঠযোগলক্ষণকথনম্।

বপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা
নাদস্ফুটত্বং নয়নে সুনির্ম্মলে।
অরোগতা বিন্দুজয়োঽগ্নিদীপনং
নাড়ীবিশুদ্ধির্হঠযোগলক্ষণম্ ॥৮৯॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥২॥

হঠসিদ্ধিজ্ঞাপকমাহ—বপুঃকৃশত্বমিতি। বপুষো দেহস্য কৃশত্বং কার্শ্যং বদনে মুখে প্রসন্নতা প্রসাদো নাদস্য ধ্বনেঃ স্ফুটত্বং প্রাকট্যং নয়নে নেত্রে সুষ্ঠু নির্ম্মলে অরোগস্য ভাবোঽরোগতা আরোগ্যং বিন্দোর্ধাতোর্জ্জয়ঃ ক্ষয়াভাবরূপঃ অগ্নেঃ জৌদর্য্যস্য দীপনং দীপ্তির্নাড়ীনাং বিশেষেণ শুদ্ধির্ম্মলাপগমঃ এতদ্ধঠস্য হঠাভ্যাসসিদ্ধের্ভাবিন্যা লক্ষ্যতেঽনেনেতি লক্ষণম্ ॥ ৭৮।

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

হঠযোগসিদ্ধির লক্ষণ বলিতেছেন।—যাহার হঠযোগ সিদ্ধি হইয়াছে, তাহার শরীর কৃশ ও মুখ প্রসন্ন হয়, বাক্য অতিশয় সুস্পষ্ট ও চক্ষুর্জ্যোতিঃ

প্রদীপ্ত এবং নির্ম্মল হইয়া থাকে। শরীর নীরোগ হয়, এবং বিন্দুস্খলন হয় না। জঠরাগ্নি উদ্দীপ্ত ও নাড়ী সমুদয় বিশুদ্ধ হয়। এই সমুদয় রাজযোগসিদ্ধির বাহ্য লক্ষণ। এই সমুদয় লক্ষণ দেখিলে বুঝিতে হইবে, সেই ব্যক্তির যোগসিদ্ধি হইয়াছে ॥৭৮॥

দ্বিতীয় উপদেশ সমাপ্ত ॥২॥

তৃতীয়োপদেশঃ।

কুণ্ডলীবর্ণনম্।

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোঽহিনায়কঃ।
সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী ॥১॥

অথ কুণ্ডল্যাঃ সর্ব্বযোগাশ্রয়ত্বমাহ—সশৈলেতি। শৈলাশ্চ বনানি চ শৈলবনানি তৈঃ সহ বর্ত্তমানাঃ সশৈলবনাস্তাশ্চ তা ধাত্র্যশ্চ ভূময়স্তাসাম্। ধাত্র্যা একত্বেঽপি দেশভেদাভেদমাদায় বহুবচনম্। অহীনাং সর্পাণাং নায়কো নেতাঽহিনায়কঃ শেষো যথা যদ্বদাধার আশ্রয়স্তথা তদ্বৎ। সর্ব্বেষাং যোগানাং তন্ত্রাণি যোগতন্ত্রাণি যোগোপায়াস্তেষাং কুণ্ডল্যাধারশক্তিরাশ্রয়ঃ। কুণ্ডলীবোধং বিনা সর্ব্বযোগোপায়ানাং বৈয়র্থ্যাদিতি ভাবঃ ॥১॥

সশৈলবনধাত্রী ধরিত্রীর আধার যেমন একমাত্র অনন্তনাগ, তেমনি সর্ব্বপ্রকার যোগাদির আশ্রয় একমাত্র কুণ্ডলিনী শক্তি। কুণ্ডলিনীর প্রবোধ ব্যতীত যোগসিদ্ধির উপায় নাই ॥১॥*

* আমাদের দেহের অভ্যন্তরে বিবিধ প্রকার গতি আছে, কিন্তু সেই গতিশক্তিগুলি কিছু সর্ব্বদাই ক্রিয়া করিয়া বেড়ায় না। আবার সকল সময় কিছু সমান ভাবেও ক্রিয়া করে না। কখনও মৃদু, কখনও বা দ্রুতভাবে গমন করিয়া থাকে। তাহা হইলে

কুণ্ডলীপ্রবোধকালকথনম্।

সুপ্তা গুরু-প্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ ॥২॥

কুণ্ডলীবোধস্য ফলমাহ দ্বাভ্যাং—সুপ্তেতি। সুপ্তা কুণ্ডলী গুরোঃ প্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি বুধ্যতে তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ষট্‌চক্রাণি ভিদ্যন্তে ভিন্নানি ভবন্তি। গ্রন্থয়োঽপি চ ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিরুদ্রগ্রন্থয়ো ভিদ্যন্তে ভেদং প্রাপ্নুবন্তীত্যন্বয়ঃ ॥২॥

কুণ্ডলী প্রবোধ ফল কহিতেছেন।—শ্রীগুরুর প্রসাদে সুপ্তা কুণ্ডলিনী যখন জাগ্রত হয়েন, তখনই ষট্‌চক্র বা দেহস্থ সমস্ত পদ্মভেদ হয় ও ব্রহ্ম-গ্রন্থি, রুদ্রগ্রন্থি এবং বিষ্ণুগ্রন্থি ভিন্ন হইয়া থাকে ॥২॥

প্রাণস্য শূন্যপদবী তথা রাজপথায়তে।
তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ ॥৩॥

প্রাণস্যেতি। তদা শূন্যপদবী সুষুম্না প্রাণস্য বায়োঃ রাজ্ঞাং পন্থা রাজপথঃ রাজপথমিবাচরতি রাজপথায়তে রাজমার্গায়তে। সুখেন গমনসম্ভবাৎ তদা

বুঝিতে হইবে, এই গতিশক্তিগুলি কোথাও সঞ্চিত হইয়া থাকে। যাহা সঞ্চিত হইয়া থাকে তাহা বিষয়ানুভূতির সংস্কার। বিষয়ানুভূতির সংস্কারসমষ্টি যেথানে থাকে, তাহাকে মূলাধার বলে। আর ঐ স্থানে যে ক্রিয়াশক্তি সঞ্চিত রহিয়াছে, তাহাকেই কুণ্ডলিনী শক্তি বলে। সমস্ত শক্তি একত্র কুণ্ডলীকৃত হইয়া অবস্থান করে বলিয়াই উহাকে কুণ্ডলিনী শক্তি বলা যায়। এখন কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া জ্ঞাতসারে সুষুম্না নাড়ীর মধ্য দিয়া এক কেন্দ্র হইতে অপর কেন্দ্রে লইতে পারিলে এক অতি তীব্র প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়, এবং তখন বিষয়ানুভূতির শক্তিবলে দেহের মধ্যে কি আছে, পরমাত্মা কি—সমস্তই অনুভূতির মধ্যে আসিয়া পড়ে। যোগশাস্ত্রে তাই কুণ্ডলিনী প্রবোধ জন্য বহুল আয়োজন। বক্ষ্যমাণ মুদ্রাভ্যাসে কুণ্ডলীপ্রবোধ সহজেই হইয়া থাকে।

চিত্তমালম্বনমাশ্রয়ন্তস্মান্নির্গতং নিরালম্বং নির্ব্বিষয়ং ভবতি। তদা কালস্য মৃত্যো-র্ব্বঞ্চনং প্রতারণং ভবতি ॥৩॥

রাজপথ যেমন সুখকর, সেইরূপ সুষুম্নাপথ যখন প্রাণবায়ুর পক্ষে সুখকর হয়, অর্থাৎ সুষুম্নাপথে প্রাণ যখন সুখে এবং সহজেই গমনাগমন করিতে পারে, তখনই সাধকের চিত্ত বিষয়সম্পর্ক হইতে নিবৃত্ত হয় এবং কালভয় বিদূরিত হইয়া থাকে ॥৩॥*

সুষুম্নাপর্য্যায়কথনম্।

সুষুম্না শূন্যপদবী ব্রহ্মরন্ধ্রং মহাপথঃ।
শ্মশানং শাম্ভবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকাঃ ॥৪॥

সুষুম্নাপর্য্যায়ানাহ—সুষুম্নেতি। ইত্যুক্তাঃ শব্দা একস্য একার্থস্য বাচকাঃ এক-বাচকাঃ পর্য্যায়া ইত্যর্থঃ। স্পষ্টং শ্লোকার্থঃ ॥৪॥

সুষুম্না নাড়ীর কতিপয় পর্য্যায় (নাম) বলা হইতেছে।—সুষুম্না-শূন্যপদবী, ব্রহ্মরন্ধ্র, মহাপথ, শ্মশান, শাম্ভবী ও মধ্যমার্গ; সুষুম্নার এই গুলি নাম বা পর্য্যায় ॥৪॥

---

* মূলাধারাবস্থিতা কুণ্ডলিনী শক্তি হইতে প্রাণবায়ু সম্ভূত। যোগিগণ সেই কুণ্ডলী শক্তিকে বায়ু এবং অগ্নির সূক্ষ্মাংশ তড়িন্ময় পদার্থ বলিয়া বর্ণনা করেন। কুণ্ডলী শক্তি মেরুদণ্ডের মধ্যে থাকিয়া জ্ঞান ইচ্ছা ও ক্রিয়া এই ত্রিধারারূপে বিভিন্ন হইয়া কি বাহেন্দ্রিয়ের কার্য্য কি আন্তরিক যন্ত্রের কার্য্য—দেহস্থ সমস্ত কার্য্যেরই প্রবর্ত্তিকা হইয়াছেন। অসংখ্য সূক্ষ্ম অথবা বায়ুবাহিনী ধমনী মেরুদণ্ডে সংলগ্ন আছে। তন্মধ্যে জ্ঞানশক্তিবাহিনী, ইচ্ছাশক্তিবাহিনী এবং ক্রিয়াশক্তিবাহিনী,—এই তিন নাড়ী প্রধান বলিয়া যোগিগণ অবগত হইয়াছেন। সেই সকল ধমনীপথে তড়িন্ময় সূক্ষ্মবায়ু সহকারে জ্ঞান ইচ্ছা ও ক্রিয়া শক্তি—দেহে এবং সমস্ত যন্ত্রে সংযোষিত হয়। যোগের প্রধান ও একমাত্র উদ্দেশ্য নানাদিকগামী প্রাণকে নানাদিকে না যাইতে দিয়া একমুখী

তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মদ্বারমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥৫॥

তস্মাদিতি। যস্মাৎ কুণ্ডলীবোধেনৈব ষট্‌চক্রভেদাদিকং ভবতি তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সর্ব্বেণ প্রযত্নেন ব্রহ্ম সচ্চিদানন্দলক্ষণং তস্য দ্বারং প্রাপ্ত্যুপায়ঃ সুষুম্না তস্যা মুখেঽগ্রভাগে সুখেন সুষুম্নাদ্বারং পিধায় সুপ্তামীশ্বরীং কুণ্ডলীং প্রবোধয়িতুং প্রকর্ষেণ বোধয়িতুং মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসমাবৃত্তিং সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ ॥৫॥

কুণ্ডলীশক্তির প্রবোধ হইলেই ষট্‌চক্রভেদ হয়, অতএব যত্নপূর্ব্বক সচ্চিদানন্দময় পরব্রহ্মের দ্বার সুষুম্নানাড়ীমুখে সুপ্তা কুণ্ডলী জাগরিত করিবে। মুদ্রাভ্যাস করিলেই তিনি জাগরিত হয়েন। এজন্য মহামুদ্রা প্রভৃতির সম্যক্ আচরণ করিবে ॥৫॥*

করা। নানাদিগ্‌গামী প্রাণ নানাদিকে না গিয়া একমুখী হইয়া একটু দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি স্বরূপে পরিণত হয়, তখন সমুদয় স্নায়ু প্রবাহ পরিবর্ত্তিত হইয়া একপ্রকার বিদ্যুদ্‌গতি পাইয়া থাকে। যখন স্নায়ু-প্রবাহগুলি ইচ্ছাশক্তিরূপে পরিণত হয়, তখন ইহা বিদ্যুবৎ কোন পদার্থের আকার ধারণ করে। যখন শরীরস্থ সমস্ত গতিশক্তি সম্পূর্ণ একমুখী হয়, তখন উহা ইচ্ছাশক্তির একটি মহাধারস্বরূপ হইয়া দাঁড়ায়। ইহাতে শরীরের মধ্যে একপ্রকার একমুখীগতি উৎপন্ন করে। সেই গতির সাহায্যে শরীরস্থ সমস্ত পদার্থের সহিত কুণ্ডলী শক্তিকে সহস্রারে লওয়া যায়।

* মুদ্রা শারীরিক ব্যায়ামের অনুরূপ। দেহস্থিত বায়ু প্রভৃতিকে শরীর সঙ্কোচবিকোচনের দ্বারা ইচ্ছামত পরিচালনাকে মুদ্রা বলা যাইতে পারে। ইহা অত্যন্ত সাবধানতার সহিত অভ্যাস করিতে হয়। অভ্যাস করিবার পূর্ব্বে গুরুর নিকটে একবার প্রক্রিয়া দেখিয়া লইলেই ভাল হয়।

দশমহামুদ্রাকথনম্।

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
উড্যানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ॥৬॥
করণী বিপরীতাখ্যা বজ্রোণী শক্তিচালনম্।
ইদং হি মুদ্রাদশকং জরামরণনাশনম্ ॥৭॥

মুদ্রা উদ্দিশতি—মহামুদ্রেত্যাদিনা সার্দ্ধেন। সার্দ্ধার্থঃ স্পষ্টঃ ॥ ৬ ॥

মুদ্রাফলমাহ সার্দ্ধাভ্যাম্—ইদমিতি। ইদমুক্তংমুদ্রাণাং দশকম্, জরাচ মরণঞ্চ জরামরণে তয়োর্ন্নাশনং নিবারকম্ ॥ ৭ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরীমুদ্রা, উড্ডিয়ানবন্ধ, মূলবন্ধ, জালন্ধরবন্ধ, বিপরীতকরণী, বজ্রোণী ও শক্তিচালন,—এই দশ প্রকার মুদ্রা সাধন করিলে সাধকের জরা-মরণ বিনষ্ট হয় ॥৬—৭॥

মুদ্রাফলকথনম্।

আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং দুর্ল্লভং মরুতামপি ॥৮॥

আদিনাথেন শম্ভুনোদিতং কথিতম্। দিবি ভবং দিব্যমুত্তমম্ অষ্টৌ চ তান্যৈশ্বর্য্যাণি চাষ্টৈশ্বর্য্যাণি অণিমা-মহিমা-গরিমা লঘিমাপ্রাপ্তিপ্রাকাম্যেশিত্ববশিত্বাখ্যানি তত্রাণিমা—সঙ্কল্পমাত্রেণপ্রকৃত্যপগমেপরমাণুবদ্দেহস্য সূক্ষ্মতা। মহিমা—প্রকৃত্যাপূরণাকাশাদিবন্মহদ্ভাবঃ। গরিমা—লঘুতরস্যাপি তুলাদেঃ পর্ব্বতাদিবদ্গুরুভাবঃ। লঘিমা—গুরুতরস্যাপি পর্ব্বতাদেস্তূলাদিবল্লঘুভাবঃ। প্রাপ্তিঃ—সর্ব্বভাবসান্নিধ্যম্। যথা ভূমিস্থ এবাঙ্গুল্যগ্রেণ স্পৃশতি চন্দ্রমসম্। প্রাকাম্যমিচ্ছানভিঘাতঃ। যথা উদক ইব ভূমৌ নিমজ্জতি চ। ঈশিতা—ভূতভৌতিকানাংপ্রভবাপ্যয়সংস্থানবিশেষসামর্থ্যম্। বশিত্বং ভূতভৌতিকানাং স্বাধীনকরণম্। তেষাং প্রদায়কং প্রকর্ষেণ

পদার্থাতি তথা তৎ, সর্ব্বে চ তে সিদ্ধাশ্চ "কপিলাদয়স্তেষাং বল্লভং প্রিয়ং মরুতাং দেবানামপি দুর্ল্লভং দুষ্প্রাপ্যং কিমুতান্যেষামিত্যর্থঃ ॥ ৮ ॥

পূর্ব্বোক্ত দশ প্রকার মুদ্রা স্বয়ং মহাদেব বলিয়াছেন। এই সমুদয় মুদ্রা অভ্যাস করিলে সাধকের অণিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, ঈশিত্ব ও, বশিত্ব এই অষ্ট ঐশ্বর্য্য লাভ হয়। যে শক্তি দ্বারা ইচ্ছামত দেহকে পরমাণুর ন্যায় সূক্ষ্ম করা যায় তাহাকেই অণিমা বলে। যদ্দ্বারা সাধক ইচ্ছানুসারে দেহকে আকাশের ন্যায় মহৎ করিতে পারে, তাহাকে মহিমা বলা যায়। লঘুতর তুলাদির যে পর্ব্বতাদির ন্যায় গুরু-ভাব, তাহাই গরিমা। গুরুতর পর্ব্বতাদির যে তুলাদির ন্যায় লঘুভাব, তাহাই লঘিমা। যদ্দ্বারা সাধক ইচ্ছা করিলে মর্ত্তে থাকিয়াও অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা আকাশের চন্দ্রাদিকে স্পর্শ করিতে পারে, তাহাকেই প্রাপ্তি বলা যায়। ইচ্ছার অব্যর্থতা অর্থাৎ যাহা ইচ্ছা করা যায় তাহাই সম্পন্ন করা যায়—তাহাকেই প্রাকাম্য বলে। যে শক্তি দ্বারা সাধক ইচ্ছা করিলে ভূত ও ভৌতিক পদার্থের উৎপাদন ও বিনাশ করিতে সমর্থ হয় তাহারই নাম ঈশিত্ব এবং যদ্দ্বারা সাধক নিজ ইচ্ছামত ভূত ও ভৌতিক পদার্থ বশীভূত করিতে পারে, তাহাই বশিত্ব। এই অষ্ট ঐশ্বর্য্য কপিলাদি সিদ্ধযোগিগণের অতি প্রিয় এবং সুরগণের সুদুর্ল্লভ ॥ ৮ ॥

মুদ্রাগুপ্তিপ্রশংসা।

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরণ্ডকম্।
কস্যচিন্নৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীসুরতং যথা ॥৯॥

গোপনীয়মিতি। প্রযত্নেন প্রকৃষ্টেন যত্নেন গোপনীয়ম্। গোপনীয়ত্বে দৃষ্টান্তমাহ—যথেতি,রত্নানাং হীরকাদীনাং করণ্ডকং রত্নকরণ্ডকং যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ। কস্যাপি জনমাত্রস্য যদ্বা কস্যাপি ব্রহ্মণোঽপি নৈব বাচ্যং কিমুতান্যস্য। তত্র দৃষ্টান্তঃ—কুলস্ত্রীসুরতং সঙ্গমনং যথা তদ্বৎ ॥৯॥

রত্নকরণ্ডক অর্থাৎ হীরকাদির পেটিকা যেমন যত্নপূর্ব্বক গোপন করিয়া রাখে, তদ্রূপ উক্ত দশবিধ মুদ্রা অতি যত্নে গোপন রাখিবে। কুলস্ত্রীগণ যদ্রূপ সুরত-কথা কুত্রাপি প্রকাশ করেন না, সেইপ্রকার উক্ত যোগকথা কদাচ প্রকাশ করিবে না ॥৯॥

মহামুদ্রাকথনম্ ।

পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণম্।
প্রসারিতং পদং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥১০॥

মুদ্রাদিষু প্রথমোদ্দিষ্টত্বেন মহামুদ্রাং তাবদাহ—পাদমূলেনেতি। বামেন সব্যেন পাদস্য মূলং পাদমূলং পার্ষ্ণিস্তেন পাদমূলেন বামপাদপার্ষ্ণিনেত্যর্থঃ। যোনিং যোনিস্থানং গুদমেঢ্রয়োর্ম্মধ্যভাগং সংপীড্যাকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিনা যোনিস্থানং দৃঢ়ং সংযোজয়েদিত্যর্থঃ। দক্ষিণং সব্যেতরং পদং চরণং প্রসারিতং ভূমিসংলগ্নপার্ষ্ণিকমূর্দ্ধাঙ্গুলিকং দণ্ডবৎ কৃত্বা করাভ্যাং সম্প্রদায়াদাকুঞ্চিতকরতর্জ্জনীভ্যাং দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েদঙ্গুষ্ঠপ্রদেশে গৃহ্নীয়াৎ ॥ ১০ ॥

সকল প্রকার মুদ্রার মধ্যে মহামুদ্রাই প্রথমে উক্ত হইয়াছে। অতএব মহামুদ্রা কথিত হইতেছে।—বামপাদের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ (গুহ্যদ্বার ও মেঢ্রের মধ্যস্থান) দৃঢ়ভাবে চাপিয়া দক্ষিণ চরণ ঠিক সরল ও সোজাভাবে ভূমির উপরে ছড়াইয়া দিবে, এবং যাহাতে দক্ষিণপাদের অঙ্গুলি সমুদায় উর্দ্ধমুখে থাকে, এইরূপ করিবে। তদনন্তর তর্জ্জনী ভিন্ন উভয় হস্তের অঙ্গুলি দ্বারা প্রসারিত দক্ষিণ পাদের অঙ্গুষ্ঠ অঙ্গুলি দৃঢ়রূপে গ্রহণ করিয়া উপবিষ্ট হইবে ॥১০॥

কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ।
যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥১১॥

কণ্ঠে কণ্ঠদেশে বন্ধনং সম্যগারোপ্য কৃত্বা জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ। বায়ুং পবনমূর্দ্ধত উপরি সুষুম্নায়াং ধারয়েৎ। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু যোনিসংপীড়নেন জিহ্বাবন্ধনেন চরিতার্থ ইতি সাম্প্রদায়িকাঃ। যথা দণ্ডেন হত-স্তাড়িতো দণ্ডহতঃ সর্পঃ কুণ্ডলিদণ্ডাকারঃ দণ্ডস্যাকার ইবাকারো যস্য স তাদৃশঃ। দণ্ডাকারং ত্যক্ত্বা সরল ইত্যর্থঃ প্রকর্ষেণ জায়তে ভবতি॥ ১১॥

কণ্ঠদেশে সম্যক্‌ভাবে জালন্ধরবন্ধ করিয়া সুষুম্না নাড়ীতে বায়ু ধারণ করিবে, ইহাতে মূলবন্ধ হয়, এবং যোনিসংপীড়ন ও জিহ্বাবন্ধন দ্বারা চরিতার্থ হইয়া থাকে। পরে সাধক দণ্ডাহত সর্পের ন্যায় সরলভাব ধারণ করিবে॥১১॥

ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ।
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রয়া॥১২॥

যথা কুণ্ডল্যাধারশক্তিঃ সহসা শীঘ্রমেব ঋজ্বী সম্পদ্যতে তথা ঋজ্বীভূতা সরলা ভবেৎ। তদা সোত। দ্বে পুটে ইড়াপিঙ্গলে আশ্রয়ো যস্যাঃ সা মরণাবস্থা জায়তে। কুণ্ডলীবোধে সতি সুষুম্নায়াং প্রবিষ্টে প্রাণে দ্বয়োঃ প্রাণবিয়োগাৎ॥১২॥

মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে, কুণ্ডলিনী শক্তি সহসা সরল হয়, কুণ্ডলিনী সরল হইলে প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীতে প্রবেশ করে, এবং তাহা হইলে ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মরণ হয়, অর্থাৎ ঐ উভয় নাড়ী অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে॥১২॥

ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্নৈব বেগতঃ।
মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ॥১৩॥

ততস্তদনন্তরং শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ বায়ুমিতি সম্বধ্যতে। বেগতস্তু বেগান্ন রেচয়েৎ, বেগতো রেচনে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ। খল্বিতি বাক্যালঙ্কারে। ইয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধেরাদিনাথাদিভিঃ প্রদর্শিতা প্রকর্ষেণ দর্শিতা॥১৩॥

তৎপরে ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে; কদাচ বেগ দ্বারা বায়ু রেচন করিবে না; তাহা হইলে সাধকের বলহানি হইবে। ইহাকেই আদিনাথ প্রভৃতি যোগিগণ মহামুদ্রা বলিয়া থাকেন ॥১৩॥

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈঃ প্রদর্শিতা।
মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ।
মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥১৪॥

মহামুদ্রায়া অন্বর্থমাহ—মহান্তশ্চতে ক্লেশাশ্চ মহাক্লেশা অবিদ্যাস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চ তে আদয়ো যেষাং তে তৎকার্য্যাণাং শোকমোহাদীনাং তে দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে। মরণমাদির্যেষাং জরাদীনাং তেঽপি চ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি। যতস্তেনৈব হেতুনা বিশিষ্টা। বুধা বিবুধাস্তেষূত্তমা মহামুদ্রাং বদন্তি। মহাক্লেশান্মরণাদীংশ্চ দোষান্ মুদ্রয়তি শময়তীতি মহামুদ্রেতি ব্যুৎপত্তেরিত্যর্থঃ ॥১৪॥

এই মহামুদ্রা সাধন করিলে মহাক্লেশে * বিনষ্ট হয়, অর্থাৎ অবিদ্যা (১), অস্মিতা (২), রাগ (৩), দ্বেষ (৪) ও (৫) অভিনিবেশ এই পঞ্চ ও

* অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ,—এই পাঁচটি মনোধর্ম। এই মনোধর্ম্মগুলি ক্লেশ নামে অভিহিত। এই পাঁচ প্রকার ক্লেশ অযথার্থ জ্ঞান বা মিথ্যা জ্ঞান ব্যতীত আর কিছুই নহে। ঐ পাঁচ প্রকার মিথ্যা জ্ঞান যতই বাড়িবে, সংসারের পাপ তাপে ততই বদ্ধ হইবে। অতএব ক্লেশ নামক মিথ্যাজ্ঞান যাহাতে সঞ্চিত না হইতে পারে, যোগিগণের তাহা অবশ্যকর্ত্তব্য। মহামুদ্রা সাধনের অসীম শক্তি; কুণ্ডলী সরল হইয়া ব্রহ্মপথ বা সুষুম্না দ্বার ছাড়িয়া দিলে, জীবের আত্মচৈতন্য হয়, কাজেই তখন মিথ্যাজ্ঞান বা মহাক্লেশ নিবারণ হইতে পারে।

(১) অনিত্যাশুচিদুঃখানাত্মসু নিত্যশুচিসুখাত্মখ্যাতিরবিদ্যা।—অনিত্য, অশুচি, দুঃখ ও অনাত্মপদার্থের উপর যথাক্রমে নিত্য, শুচি, সুখ ও আত্মতা (আমি আমার ইত্যাকার) জ্ঞানের নাম অবিদ্যা।

(২) দৃক্‌দর্শনশক্ত্যোরেকাত্মতেবাস্মিতা।—দৃক্‌শক্তি যে দর্শন শক্তির সহিত একীভূতের ন্যায় প্রকাশ পায়,—উভয়ের সেই একীভাবপ্রাপ্তির নাম অস্মিতা।

ইহাদিগের কার্য্য শোকমোহাদি বিনাশ পায় এবং জরামরণ নিবৃত্তি হয়। এই জন্য যোগশাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতগণ ইহাকে মহামুদ্রা আখ্যা প্রদান করিয়াছেন ॥১৪॥

মহামুদ্রাভ্যাসপ্রণালী।

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যস্য সূর্য্যাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ।
যাবত্তুল্যা ভবেৎ সঙ্খ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ ॥১৫॥

মহামুদ্রাভ্যাসক্রমমাহ—চন্দ্রাঙ্গ ইতি। চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যোপলক্ষিতমঙ্গং চন্দ্রাঙ্গং তস্মিন্ চন্দ্রাঙ্গে বামাঙ্গে। তুশব্দঃ পাদপূরণে। সম্যগভ্যস্য সূর্য্যেণ পিঙ্গলয়োপলক্ষিতমঙ্গং সূর্য্যাঙ্গং তস্মিন্ সূর্য্যাঙ্গে দক্ষাঙ্গে পুনর্ব্বামাঙ্গাভ্যাসানন্তরং যাবদ্ যাবৎকালপর্য্যন্তং তুল্যা বামাঙ্গে, কুম্ভকাভ্যাসসঙ্খ্যা সমা সঙ্খ্যাভবেত্তাবদভ্যসেৎ। ততঃ সঙ্খ্যাসমাভ্যাসান্তরং মুদ্রাং মহামুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ। অত্রায়ং ক্রমঃ—আকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতদক্ষিণপাদাঙ্গুষ্ঠমাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো বামাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্ব্বামাঙ্গে তিষ্ঠতি। আকুঞ্চিতদক্ষপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতবামপাদাঙ্গুষ্ঠমাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো দক্ষাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্দ্দক্ষাঙ্গে তিষ্ঠতি ॥১৫॥

মহামুদ্রা অভ্যাসের ক্রম কথিত হইতেছে। সাধক অগ্রে বামাঙ্গে

---

(৩) সুখানুশয়ী রাগঃ—সুখের অনুশয়ের (অনুবর্ত্তিতার) নাম রাগ।

(৪) দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ—দুঃখের অনুশয়ের নাম দ্বেষ।

(৫) স্বরসবাহী বিদুষোঽপি তথারূঢ়োঽভিনিবেশঃ। বারংবার মরণদুঃখ ভোগ করায় চিত্তে তত্তাবতের সংস্কার বা বাসনা সঞ্চিত বা বদ্ধমূল হইয়া আসিতেছে। সেই সমস্ত বাসনার নাম স্বরস। সেই স্বরসের দ্বারা জ্ঞানী অজ্ঞান সমুদয় জীবের চিত্তে সেই প্রকার ভাব অর্থাৎ মরণদুঃখের ছায়াস্বরূপ বা অনুকৃতিস্বরূপ যে ভাববিশেষ নিহিত সেই ভয় বা বৃত্তিবিশেষের নাম অভিনিবেশ।

কুম্ভক করিয়া, তৎপরে দক্ষিণাঙ্গে করিবে। ইহার বিশেষত্ব এই যে, বামাঙ্গে যতবার কুম্ভক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার কুম্ভক করিতে হইবে। উভয় অঙ্গে সমান সংখ্যায় কুম্ভক করিবে, কখনই ইহার অন্যথা করিবে না। উভয় অঙ্গে সমান কুম্ভক করিয়া মহামুদ্রা বিসর্জ্জন করিবে। মহামুদ্রা বিসর্জ্জনের নিয়ম এইরূপ—যোনিদেশের বামভাগে যে পাদমূল সংলগ্ন ছিল, ঐ বামপাদমূল তথা হইতে যোনিদেশের দক্ষিণভাগে সংলগ্ন করিতে হইবে এবং তর্জ্জনী ভিন্ন উভয় হস্তের অন্যান্য অঙ্গুলিদ্বারা যে দক্ষিণপাদাঙ্গুষ্ঠ পরিগৃহীত ছিল, উহা উভয় তর্জ্জনীদ্বারা ধারণ করিবে। এই প্রকারে অগ্রে বামাঙ্গে অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইলে দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিতে থাকিবে, অর্থাৎ যোনিস্থানে দক্ষিণপাদমূল সংলগ্ন করিয়া বামপাদ ভূমিসংলগ্ন ও সরলভাবে প্রসারিত করিবে এবং উভয়পাদের অঙ্গুলি সকল ঊর্দ্ধমুখে রাখিবে। পরে পূর্ব্ববৎ উভয় হস্তের তর্জ্জনী অঙ্গুলী আকুঞ্চিত করিয়া অবশিষ্ট অঙ্গুলি সকল দ্বারা প্রসারিত বামপাদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে। এইরূপ করিলেই দক্ষিণাঙ্গে বায়ু পূরিত হইয়া থাকে ॥১৫॥

মহামুদ্রাগুণকথনম্।

ন হি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্ব্বেঽপি নীরসাঃ।
অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীযূষমিব জীর্য্যতি ॥১৬॥

মহামুদ্রাগুণানাহ—ত্রিভিঃ ন হীতি। হি যস্মান্মহামুদ্রাভ্যাসিন ইত্যধ্যাহারঃ। পথ্যমপথ্যং বা ন, পথ্যাপথ্যবিচারো নাস্তীত্যর্থঃ। তস্মাৎ সর্ব্বে ভুক্তা রসাঃ কটুম্লাদয়ো জীর্য্যন্ত ইতি বিভক্তিবিপরিণামেনান্বয়ঃ। নীরসাঃ নির্গতো রসো যেভ্যস্তে যাতাযামাঃ পদার্থা জীর্য্যন্তে। ঘোরমিতি দুর্জ্জরং ভুক্তমন্নং বিষং ক্ষ্বেড়মপি পীযূষমিবামৃতমিব জীর্য্যতি জীর্ণং ভবতি, কিমুতান্যদিতি ভাবঃ ॥১৬॥

মহামুদ্রা সাধনের ফল।—মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে যথেষ্ট ভোজন

করা যায়। কটু অম্লাদি রসযুক্ত পদার্থ ভোজন করিলেও তাহা অনায়াসে জীর্ণ হইয়া যায়। নীরস, বাসি ও রুক্ষ অন্ন ভোজনেও পরিপাক হইয়া যায়। অধিক কি, বিষপানেও অমৃতের ন্যায় জীর্ণ পায়।১৬॥

ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মাজীর্ণপুরোগমাঃ।
তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রাং তু যোহভ্যসেৎ ॥১৭॥

যঃ পুমান্ মহামুদ্রামভ্যসেত্তস্যক্ষয়ো রাজরোগঃ কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মা রোগবিশেষাঃ। অজীর্ণং ভুক্তান্নাপরিপাকস্তানি পুরোগমাঅগ্রেসরাণি যেষাং মহোদরজ্বরাদীনাং তথা তাদৃশা দোষা দোষজনিতা রোগাঃ ক্ষয়ং নাশং যান্তি প্রাপ্নুবন্তি ॥১৭॥

যে ব্যক্তি মহামুদ্রার অভ্যাস করিয়াছেন, তাঁহার রাজযক্ষ্মাদি ক্ষয়-রোগ, কুষ্ঠ, ভগন্দর, গুল্ম ও অজীর্ণাদি রোগ সকল বিনষ্ট হয় ॥১৭॥

কথিতেয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিকরী নৃণাম্।
গোপনীয়া প্রযত্নেন ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ ॥১৮॥

মহামুদ্রামুপসংহরন্ তস্যা গোপ্যত্বমাহ—কথিতেতি। ইয়মেষা মহামুদ্রা কথিতা উক্তা ময়েতি শেষঃ। কীদৃশী? নৃণামভ্যাসবতাং নরাণাং মহত্যশ্চ তাঃ সিদ্ধয়শ্চাণিমাদ্যাস্তাসাং করীকর্ত্রীয়ম্। প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তেন প্রযত্নেন গোপনার্হা যস্যকস্যচিদ্যস্যকস্যাপ্যনধিকারিণোঽসম্বন্ধস্য। সামান্যে ষষ্ঠী। ন দেয়া দাতুং যোগ্যা ন ভবতীত্যর্থঃ ॥১৮॥

এই মহামুদ্রা কথিত হইল। ইহার সাধনে অণিমাদি অষ্টমহাসিদ্ধি লাভ হয়। ইহা প্রযত্নসহকারে গোপন করিয়া রাখিবে, এবং যাহাকে তাহাকে শিক্ষা দিবে না ॥১৮॥

মহাবন্ধকথনম্

পার্ষ্ণিং বামস্য পাদস্য যোনিস্থানে নিয়োজয়েৎ
বামোরূপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥১৯॥

মহাবন্ধমাহ—পার্ষ্ণিমিতি। বামস্য সব্যস্য পাদস্য চরণস্য পার্ষ্ণিং গুল্ফয়োরধোভাগম্। "তদ্‌গ্রন্থী গুল্‌ফৌ পুমান্ পার্ষ্ণিস্তয়োরধঃ' ইত্যমরঃ। যোনিস্থানে গুদমেঢ্রয়োরন্তরালে, নিয়োজয়েন্নিতরাং যোজয়েৎ। বামঃ সব্যো য ঊরুস্তস্যোপরি দক্ষিণং চরণং পাদং সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। তথাশব্দঃ পাদপূরণে ॥১৯॥

মহাবন্ধ—বাম পাদের গোড়ালী যোনিস্থানে অর্থাৎ গুহ্যদ্বার ও মেঢ্রের মধ্যভাগে স্থাপন করিয়া বাম ঊরুর উপরি দক্ষিণ পাদ সংস্থাপন করিবে ॥১৯॥

পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ম্।
নিষ্পীড্য বায়ুমাকুঞ্চ্য মনোমধ্যে নিয়োজয়েৎ।
ধারয়িত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ।
সব্যাঙ্গে তু সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ ॥২০—২১॥

পূরয়িত্বেতি। ততস্তদনন্তরং বায়ুং পূরয়িত্বা হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং নিষ্পীড্য গাঢ়ং সংস্থাপ্য। এতেন জালন্ধরবন্ধঃ প্রোক্তঃ। যোনিং গুদমেঢ্রয়োরন্তরালমাকুঞ্চ্য। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু জিহ্বাবন্ধেন গত্যর্থত্বান্ন কর্তব্যঃ। মনঃ স্বান্তং মন্দমনিলং বায়ুং রেচয়েৎ। সব্যাঙ্গে বামাঙ্গে সমভ্যস্যসম্যগাবর্ত্যদক্ষাঙ্গে দক্ষিণাঙ্গে পুনর্যাবত্তুল্যমেব সংখ্যাং তাবদভ্যসেৎ ॥২০—২১॥

তদনন্তর বায়ু পূরণ করিয়া হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিবে,—(ইহা জালন্ধরবন্ধ উক্ত হইল) তৎপরে যোনিপ্রদেশ আকুঞ্চনপূর্ব্বক মনকে মধ্যনাড়ীতে নিয়োজিত করিবে। (ইহা মূলবন্ধ বলা হইল) এইরূপে যথাশক্তি বায়ু ধারণপূর্ব্বক কুম্ভক করিবে। অগ্রে বামাঙ্গে এবং তৎপরে দক্ষিণাঙ্গে উক্ত মহাবন্ধ করিবে। বামাঙ্গে যতবার মহাবন্ধ করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার করিতে হয় ॥২০—২১॥

মহামুদ্রাফলকথনম্।

মতমত্র তু কেষাঞ্চিৎ কণ্ঠবন্ধং বিবর্জ্জয়েৎ।
রাজদন্তস্থজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদিতি ॥২২॥

অথ জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচস্যানুপযোগমাহ—মতমিতি। কেষাঞ্চিদাচার্য্যাণামিদং মতম্। কিন্তদিত্যাহ—অত্র জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠস্য বন্ধনং বন্ধঃ সঙ্কোচস্তং বিবর্জ্জয়েদ্বিশেষেণ বর্জ্জয়েৎ। কুতঃ? যতো দন্তানাং রাজানো দন্তরাজানো রাজদন্তা রাজদন্তেষু তিষ্ঠন্তীতি রাজদন্তস্থা রাজদন্তস্থা চাসৌ জিহ্বা চ তস্যাং রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তদুপরিভাগস্য সম্বন্ধঃ শস্তঃ। কণ্ঠাকুঞ্চনাপেক্ষয়া প্রশস্তো ভবেদিতি হেতোঃ ॥২২॥

কোন কোন যোগাচার্য্যের মত এই যে, জালন্ধর বন্ধে কণ্ঠ বন্ধ করিবে না। রাজদন্তস্থ জিহ্বাবন্ধনই এই যোগে প্রশস্ত। অতএব কণ্ঠসংকোচন হইতে রাজদন্তে জিহ্বাবন্ধনই প্রয়োজনীয় ॥২২॥

অয়ং তু সর্ব্বনাড়ীনামূর্দ্ধং গতিনিরোধকঃ।
অয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ॥২৩॥

অয়ং ত্বিতি। অয়ং তু রাজদন্তস্থজিহ্বায়াঃ বন্ধস্তু সর্ব্বাশ্চ তা নাড্যশ্চ সর্ব্বনাড্যো দ্বাসপ্ততিসহস্রসংখ্যাকাস্তাসাং সুষুম্নাতিরিক্তানামূর্দ্ধমুপরি বায়োর্গতিরূর্দ্ধগতিস্তস্যা নিরোধকঃ। এতেন 'বধ্নাতি হি শিরাজালমিতি জালন্ধরোক্তং ফলমনেনৈব সিদ্ধমিতি সূচিতম্। মহাবন্ধস্য ফলমাহ—অয়ং খল্বিতি। অয়মুক্তঃ খলু প্রসিদ্ধঃ মহাসিদ্ধিং প্রকর্ষেণ দদাতীতি তথা ॥২৩॥

পূর্ব্বকথিত প্রকারে রাজদন্তে জিহ্বা বন্ধন করিলে সুষুম্না ভিন্ন অপর দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর ঊর্দ্ধগতি রুদ্ধ হয়। পরে মহাবন্ধ অভ্যাস করিলে মহাসিদ্ধি লাভ হয়, অর্থাৎ অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে ॥২৩॥

কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ।
ত্রিবেণীসঙ্গমং ধত্তে কেদারং প্রাপয়েন্মনঃ ॥২৪॥

কালস্য মৃত্যোঃ পাশো বাগুরা তেন যো মহাবন্ধো বন্ধনং তস্য বিশেষেণ মোচনে মোক্ষণে বিচক্ষণঃ প্রবীণঃ। তিসৃণাং নদীনাং বেণী সমুদয়ঃ স এব সঙ্গমঃ প্রয়াগস্তং ধত্তে বিধত্তে। কেদারমিতি ভ্রুবোর্ম্মধ্যে শিবস্থানং কেদারশব্দবাচ্যং তং মনঃ স্বান্তং প্রাপয়েৎ। গতিবুদ্ধীত্যাদিনা অণৌ কর্ত্তুর্মনসো ণৌ কর্ম্মত্বম্ ॥২৪॥

মহাবন্ধ অভ্যাস করিলে সাধকের মৃত্যুপাশ বিচ্ছিন্ন হয়। ত্রিবেণীসঙ্গম * অর্থাৎ প্রয়াগধারণে ক্ষমতা জন্মে ও মনকে ভ্রূদ্বয়-মধ্যবর্ত্তী কেদারাখ্য শিবস্থানে লওয়া যায় ॥২৭॥

রূপলাবণ্যসম্পন্না যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা।
মহামুদ্রামহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জ্জিতৌ ॥২৫॥

মহাবেধং বক্তুমাদৌ তস্যোৎকর্ষং তাবদাহ—রূপেতি। রূপং সৌন্দর্য্যং চক্ষুঃপ্রিয়ো গুণঃ লাবণ্যং কান্তিবিশেষঃ। যদুক্তং—"মুক্তাফলেষু ছায়ায়াস্তরলত্বমিবান্তরম্। প্রতিভাতি যদঙ্গেষু তল্লাবণ্যমিহোচ্যতে" ইতি। তাভ্যাং সম্পন্না বিশিষ্টা স্ত্রী যুবতী পুরুষং ভর্ত্তারং বিনা যথা যাদৃশী নিষ্ফলা তথা মহামুদ্রা চ মহাবন্ধশ্চ তৌ মহাবেধেন বিনাপি, প্রত্যয়পূর্ব্বোত্তরপদয়োর্লোপো

---

* ব্রহ্মরন্ধ্র মুখে অথাৎ মূলাধারস্থিত ব্রহ্মদ্বারে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিন নাড়ীর অথবা গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী এই তিন নদীর সঙ্গমস্থান। যোগীরা এই স্থানকে ত্রিবেণীসঙ্গম বলেন। আবার ইহাকে মুক্ত ত্রিবেণী পথও বলা হইয়া থাকে। আজ্ঞাচক্র হইতে এই তিন ধারা পৃথক্ হইয়া আসিয়াছে বলিয়া এই স্থানকে মুক্তত্রিবেণী বলে এবং ত্রিবেণীসঙ্গম বলিয়া প্রয়াগ আখ্যা প্রদত্ত হয়।

বক্তব্য ইতি ভাষ্যকারোক্তের্মহচ্ছব্দস্য লোপঃ। বৰ্জ্জিতৌ রহিতৌ নিষ্ফলৌ ব্যর্থাবিত্যর্থঃ ॥২৫॥

মহাবেধ বলিবার জন্য অগ্রে তাহার উৎকর্ষ উক্ত হইতেছে।—রূপলাবণ্যসম্পন্না রমণী যেমন স্বামীর অভাবে বিফলা হয়, তদ্রূপ মহাবেধ ব্যতীত মহামুদ্রা নিষ্ফলা হইয়া থাকে ॥২৫॥

মহাবেধকথনম্।

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃত্বা পূরকমেকধীঃ।
বায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া ॥২৬॥

মহাবেধমাহ—মহাবন্ধেতি। মহাবন্ধমুদ্রায়াং স্থিতো মহাবন্ধস্থিতঃ। একা একাগ্রা ধীর্যস্য স একাগ্রধীর্যোগী যোগাভ্যাসী, পূরকং নাসাপুটাভ্যাং বায়োগ্রহণং কৃত্বা কণ্ঠে মুদ্রা কণ্ঠমুদ্রা তয়া জালন্ধরমুদ্রয়া বায়ূনাং প্রাণাদীনাং গতিমূর্দ্ধাধোগমনাদিরূপাং নিভৃতং নিশ্চলং যথা ভবতি তথাবৃত্যনিরুদ্ধ্যকুম্ভকং কুর্য্যেত্যর্থঃ ॥২৬॥

মহাবেধ।—যোগী মহাবন্ধ মুদ্রাতে অবস্থিত হইয়া একতানচিত্তে উভয় নাসিকায় বায়ু গ্রহণ করিবে। তৎপরে জালন্ধর মুদ্রাদ্বারা প্রাণাদি বায়ুর ঊর্দ্ধাদিগতি রোধ করিয়া নিশ্চলভাবে কুম্ভক করিবে ॥২৬॥

সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সন্তাড়য়েচ্ছনৈঃ।
পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ স্ফুরতি মধ্যগঃ ॥২৭॥

সমহস্তেতি—ভূমৌ ভুবি হস্তয়োর্যুগং হস্তযুগং সমং হস্তযুগং যস্য স সমহস্তযুগঃ ভূমিসংলগ্নতলৌ সরলৌ যস্য তাদৃশঃ সন্নিত্যর্থঃ। স্ফিচৌ কটিপ্রোথৌ। "স্ত্রিয়াং স্ফিচৌ কটিপ্রোথা" বিত্যমরঃ। ভূমিসংলগ্নতলয়োর্হস্তয়োরবলম্বনেন যোনিস্থানসংলগ্নপার্ষ্ণিনা বামপাদেন সহ ভূমেঃ কিঞ্চিদুত্থাপিতৌ শনৈর্মন্দং মন্দং সন্তাড়য়েৎ সম্যক্ তাড়য়েৎ। ভূমাবেব পুটয়োর্দ্বয়মিড়াপিঙ্গলয়োর্যুগ্মমতিক্রম্যোল্লঙ্ঘ্য মধ্যে সুষুম্নামধ্যে গচ্ছতীতি মধ্যগো বায়ুঃ স্ফুরতি ॥২৭॥

তৎপরে উভয় হস্ত সম ও সরল করিবে এবং করতলদ্বয় ভূমিতে সংস্থাপন করিবে। অনন্তর সেই ভূমিস্থ করদ্বয়ে নির্ভর করিয়া ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ উত্থিত হইয়া কটিতে মন্দ মন্দ তাড়ন করিবে। এইরূপ করিলে প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার গতাগতি পরিত্যাগপূর্ব্বক কেবল মাত্র সুষুম্না নাড়ীতে স্ফুরিত হইবে ॥২৭॥

মহামুদ্রাদীনাং সাধনভেদকথনম্।

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ।
মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুং বিরেচয়েৎ ॥২৮॥

সোমশ্চ সূর্য্যশ্চ অগ্নিশ্চ সোমসূর্য্যাগ্নয়ঃ সোমসূর্য্যাগ্নিশব্দৈস্তদধিষ্ঠিতা নাড্য ইড়াপিঙ্গলাসুষুম্না গ্রাহ্যাস্তেষাং সম্বন্ধঃ। তদ্বায়ুসম্বন্ধাত্তেষাং সম্বন্ধঃ অমৃতায় মোক্ষায় জায়তে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ম্। মৃতস্য প্রাণবিযুক্তস্যাবস্থা মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ভবতি, ইড়াপিঙ্গলয়োঃ প্রাণসঞ্চারাভাবাৎ। ততস্তদনন্তরং বায়ুং বিরেচয়েন্নাসিকাপুটাভ্যাং শনৈস্ত্যজেৎ ॥২৮॥

চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নি অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীতে প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ মোক্ষের কারণ। ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীতে প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ হইয়া সুষুম্না নাড়ীতে সম্বন্ধ হইলে মোক্ষলাভ ঘটে, কিন্তু তখন মৃতাবস্থা হয়, যেহেতু তখন ইড়া পিঙ্গলায় প্রাণবায়ুসঞ্চারের অভাব হয়। অতএব তখন ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিতে হয় ॥২৮॥

মহাবেধোঽয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ।
বলীপলিতবেপঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥২৯॥

মহাবেধ ইতি। অয়ং মহাবেধঃ, অভ্যাসাৎ পুনঃ পুনরাবর্ত্তনাৎ মহাসিদ্ধয়োঽণিমাদ্যাস্তাসাং প্রদায়কঃ প্রকর্ষেণ সংবর্দ্ধকঃ। বলী জরয়া চর্ম্মসঙ্কোচঃ পলিতং জরসা কেশেষু শৌক্ল্যং বেপঃ কম্পস্তান্ হন্তীতি বলীপলিতঃ-

বেধত্রয়ং অতএব সাধকেষভ্যাসিষূত্তমাঃ সাধকোত্তমাস্তৈঃ সেব্যস্তৈরভ্যস্যত ইত্যর্থঃ ॥২৯॥

এই মহাবেধ যোগ অভ্যাস করিলে সাধকের অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয়, এবং গাত্রচর্ম্ম লোল হয় না, মাংস শিথিল হয় না, কেশ পক্ক হয় না ও গাত্রকম্প হয় না; উত্তম সাধকগণ এই যোগ সযত্নে অভ্যাস করিবেন ॥২৯॥

এতত্ত্রয়ং মহাগুহ্যং জরামৃত্যুবিনাশনম্।
বহ্নিবৃদ্ধিকরং চৈব হ্যণিমাদিগুণপ্রদম্ ।৩০॥

মহামুদ্রাদীনাং তিসৃণামতিগোপ্যত্বমাহ—এতদিতি। এতত্ত্রয়ং মহামুদ্রাদিত্রয়ং মহাগুহ্যমতিরহস্যম্। অত্র হেতুগর্ভাণি বিশেষণানি হি যস্মাজ্জরা বার্দ্ধক্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগঃ তয়োর্ব্বিশেষেণনাশনং বহ্নের্জ্জাঠরস্য বৃদ্ধির্দীপ্তিস্তস্যাঃ করং কর্ত্তৃ অণিমা আদির্যেষাং তেঽণিমাদয়স্তে চ তে গুণাশ্চ তান্ প্রকর্ষেণ দদাতীত্যণিমাদিগুণপ্রদম্। চকার আরোগ্যবিন্দুজয়াদিসমুচ্চয়ার্থঃ, এবশব্দোঽবধারণার্থঃ ॥৩০॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ এই তিনটি যোগ অত্যন্ত গোপনীয়। ইহারা জরা-মৃত্যু নাশ করে, দেহের অগ্নিবৃদ্ধি ও অণিমাদি অষ্ট মহাসিদ্ধি প্রদান করে ॥৩০॥

অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে।
পুণ্যসম্ভারসন্ধায়ি পাপৌঘভিদুরং সদা।
সম্যক্‌শিক্ষাবতামেবং স্বল্পং প্রথমসাধনম্ ॥৩১॥

অথৈতত্ত্রয়স্য পৃথক্ সাধনবিশেষমাহ—অষ্টধেতি। দিনে দিনে প্রতিদিনম্। যামে যামে প্রহরে প্রহরে পৌনঃপুন্যে দ্বির্ব্বচনম্। অষ্টভিঃ প্রকারৈরষ্টধা ক্রিয়তে। চশব্দোঽবধারণে এতত্ত্রয়মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। কীদৃশং ? পুণ্যসম্ভারঃ সমূহস্তস্য

সন্ধায়ি বিধায়ি। পুনঃ কীদৃশং? পাপানামোঘঃ পূরঃ সমূহ ইতি যাবৎ। তস্যাভিছুরং কুলিশমিব নাশনং সদা সর্ব্বদা যদাভ্যস্তং তদৈব পাপনাশনম্। সম্যক্ সাম্প্রদায়িকী শিক্ষা গুরূপদেশো বিদ্যতে যেষাং তে তথা। এবং দিনে দিনে যামে যামেঽহর্দেধেত্যুক্তরীত্যা পূর্ব্বসাধনং স্বল্পমের কার্য্যম্ ॥৩১॥

উক্ত তিনটি যোগ প্রত্যহ এক এক প্রহরে এক এক বার করিয়া আট প্রহরে আট বার সাধন করিবে। এই যোগত্রয় অনন্ত পুণ্যপ্রদ। যে ব্যক্তি এই তিনটি যোগ অভ্যাস করে, তাহার কলুষরাশি বিনষ্ট হইয়া যায়। উক্ত ত্রিবিধ যোগ সম্যক্ অভ্যস্ত হইলে পূর্ণ ফল লাভ হয়, অর্থাৎ প্রথম সাধনে অল্প অল্প ফল হইয়া থাকে, অর্থাৎ সম্পূর্ণ অভ্যাস না হইলেও যে, কিছু মাত্র ফল হয় না, তাহা নহে। যেমন যতটুকু অভ্যস্ত হইবে, সেইরূপ অল্প পরিমাণে ফল দেখা যাইবে ॥৩১॥

খেচরীমুদ্রাকথনম্।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোরন্তর্গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতী খেচরী ॥৩২॥

খেচরীং বিবক্ষুরাদৌ তৎস্বরূপমাহ—কপালেতি। কপলে মূর্দ্ধ্নি কুহরং সুবিরং তস্মিন্ কপালকুহরে বিপরীতং প্রতীপং গচ্ছতীতি বিপরীতগা পরাঙ্মুখীভূতা জিহ্বা রসনা স্যাৎ। ভ্রুবোরন্তর্গতা ভ্রুবোর্ম্মধ্যে প্রবিষ্টা দৃষ্টির্দ্দর্শনং স্যাৎ। সা খেচরী মুদ্রা ভবতি। কপালকুহরে জিহ্বাপ্রবেশপূর্ব্বকং ভ্রুবোরন্তর্দ্দর্শনং খেচরীতি লক্ষণং সিদ্ধম্ ॥৩২॥

খেচরী মুদ্রা।- জিহ্বাকে বিপরীতগামিনী (উল্টাইয়া) করিয়া কপালচ্ছিদ্রে প্রবেশ করাইবে। তৎপরে অনন্যদৃষ্টিতে ভ্রূযুগলের মধ্যে চাহিয়া থাকিবে। ইহাকেই খেচরী মুদ্রা বলে ॥৩২॥

খেচরীসিদ্ধিপরীক্ষা।

ছেদনচালনদোহৈঃ কলাং ক্রমেণ বর্দ্ধয়েত্তাবৎ।
সা যাবদ্ ভ্রূমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচরীসিদ্ধিঃ ॥৩৩॥

খেচরীসিদ্ধের্লক্ষণমাহ—ছেদনেতি। ছেদনম্ অনুপদমেব বক্ষ্যমাণম্। চালনং হস্তয়োরঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীভ্যাং রসনাং গৃহীত্বা সব্যাপসব্যতঃ পরিবর্ত্তনং দোহঃ করয়োরঙ্গুষ্ঠ তর্জ্জনীভ্যাং গোদোহনবত্তদ্দোহনং তৈঃ কলাং জিহ্বাং তাবদ্বর্দ্ধয়েদ্দীর্ঘাং কুর্য্যাত্তাবৎ। কিয়ৎ? যাবৎ সা কলা ভ্রূমধ্যং বহির্ভ্রুবোর্ম্মধ্যং স্পৃশতি যদা তদা খেচর্য্যাঃ সিদ্ধিঃ খেচরীসিদ্ধির্ভবতি ॥৩৩।

খেচরী মুদ্রার সিদ্ধিলক্ষণ কথিত হইতেছে। খেচরী মুদ্রা সাধন করিবার সময় সাধক স্বীয় জিহ্বাকে ছেদন করিবে, এবং অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী দ্বারা জিহ্বা ধরিয়া বাম ও দক্ষিণদিকে পুনঃ পুনঃ পরিচালন করিবে। তৎপরে দুই হস্তের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী অঙ্গুলী দ্বারা যে প্রকারে গোদোহন করে, সেই প্রকারে জিহ্বা দোহন করিবে। এইরূপ করিলে জিহ্বা বৃদ্ধি হয়। জিহ্বা বৃদ্ধি হইয়া যখন তদ্দারা ভ্রূমধ্য স্পর্শ করা যায়, তখনই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধি হইয়াছে বুঝা যায়।৩৩।

খেচরীসাধনকথনম্।

স্নুহীপত্রনিভং শস্ত্রং সুতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধনির্ম্মলম্।
সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৪॥

তৎসাধনমাহ—স্নুহীতি। স্নুহা গুড়া তস্যাঃ পত্রং দলং স্নুহীপত্রেণ সদৃশং স্নুহীপত্রনিভং সুতীক্ষ্ণমতিতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধং চ তন্নির্ম্মলং চ স্নিগ্ধনির্ম্মলং শস্ত্রং ছেদনসাধনং সমাদায় সম্যগাদায় গৃহীত্বা ততঃ শস্ত্রগ্রহণানন্তরং তেন শস্ত্রেণ রোমমাত্রং সমুচ্ছিন্দেৎ

সম্যগুচ্ছিনেচ্ছিন্দ্যাৎ। রসনামূলশিরামিতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। "মিশ্রেয়াপ্য সীহুণ্ড্যো বজ্রদ্রুক্ স্ত্রী স্নুহী গুড়ে" ত্যমরঃ ॥৩৪॥

জিহ্বা ছেদন করিবার কথা বলা হইয়াছে, কিরূপে ছেদন করিতে হইবে, তাহা বলা হইতেছে।—স্নুহী (মনসা, সিজ) পত্রের ন্যায় আকার, অতিশয় তীক্ষ্ণ, নির্ম্মল ও স্নিগ্ধ অস্ত্র দ্বারা জিহ্বার মূলশিরা * রোম-পরিমাণ মাত্রায় ছেদন করিবে ॥৩৪॥

ততঃ সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ।
পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৫॥

ততশ্ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাভ্যাং চূর্ণীকৃতাভ্যাং সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং পথ্যং হরীতকী তাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষেণ ঘর্ষয়েচ্ছিন্নং শিরাপ্রদেশম্। সপ্তদিন পর্য্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং ঘর্ষণং চ সায়ং প্রাতর্বিধেয়ম্। যোগাভ্যাসিনো লবণনিষেধাৎ খদিরপথ্যচূর্ণং গৃহ্ণন্তি। মূলে সৈন্ধবোক্তিস্তু হঠাভ্যাসাৎ পূর্ব্বং খেচরী-সাধনাভিপ্রায়েণ। সপ্তানাং দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্ প্রাপ্তে গতে সতি অষ্টমে দিন ইত্যর্থাৎ। যে প্রাপ্ত্যর্থাস্তে গত্যর্থাঃ। পূর্ব্বং ছেদনাপেক্ষয়াধিকং রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৫॥

জিহ্বা ছেদন করিয়া সপ্ত দিবস পর্য্যন্ত প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও সন্ধ্যাকালে সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণ দ্বারা ছিন্ন স্থান মার্জ্জনা করিবে। যোগাভ্যাসী ব্যক্তিগণের লবণসেবন নিষেধ থাকায়, যোগসাধনকালে জিহ্বা ছিন্ন করিলে সৈন্ধবের পরিবর্ত্তে খদিরচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণদ্বারা জিহ্বা মার্জ্জনা করিবে। মূলে যে সৈন্ধবের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা যোগ অভ্যাসের পূর্ব্বে জিহ্বা ছিন্ন করিলে বুঝিতে হইবে। ছেদনের

* মূলশিরা গুরু সন্নিকটে অথবা সুচিকিৎসকের নিকট দেখাইয়া লইবে, পুস্তকে লিখিত উপদেশে শিরাদর্শন ঠিক হইবে না।

পরে সাত দিন ঐরূপে মার্জ্জনা করিয়া, অষ্টম দিবসে পুনরায় পূর্ব্বাপেক্ষা একবার অধিক পরিমাণে পুনর্ব্বার ছেদন করিবে ॥৩৫॥

এবং ক্রমেণ ষণ্মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ।
ষণ্মাসাদ্রসনামূলশিরবন্ধঃ প্রণশ্যতি ॥৩৬॥

এবমিতি। এবং ক্রমেণ পূর্ব্বং রোমমাত্রচ্ছেদনং সপ্তদিনপর্য্যন্তং তাবদেব সায়ং প্রাতশ্ছেদনং ঘর্ষণং চ। অষ্টমে দিনেঽধিকং ছেদনমিত্যুক্তক্রমেণ ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্য্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। ছেদনঘর্ষণে ইতি কর্ম্মা-ধ্যাহারঃ। ষণ্মাসাদনন্তরং রসনা জিহ্বা তস্যা মূলমধোভাগো রসনামূলং যত্র বা শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতিবন্ধকীভূতা নাড়ী তস্যা বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্যতি প্রকর্ষেণ নশ্যতি ॥৩৬॥

পূর্ব্বকথিত প্রকারে প্রথম দিনে জিহ্বা ছেদন, সপ্ত দিন পর্য্যন্ত উক্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা ঘর্ষণ, পরে অষ্টম দিবসে পুনরায় রোম মাত্র ছেদন, পুনরপি সপ্ত দিবস পর্য্যন্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা মার্জ্জন, এবং অষ্টম দিবসে পুনরায় রোম মাত্র ছেদন—এইরূপে ছয় মাস পর্য্যন্ত করিবে। এইরূপ করিলে জিহ্বামূলস্থ কপালকুহরে রসনা সংলগ্ন হইবার প্রতিবন্ধকীভূত নাড়ীর বন্ধন ছিন্ন হইয়া যায় ॥৩৬॥

কলাং পরাঙ্মুখীং কৃত্বা ত্রিপথে পরিযোজয়েৎ।
সা ভবেৎ খেচরীমুদ্রা ব্যোমচক্রং তদুচ্যতে ॥৩৭॥

ছেদনাদিনা জিহ্বাবৃদ্ধৌ যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ—কলামিতি। কলাং জিহ্বাং পরাঙ্মুখমাস্যং যস্যাঃ সা তথা তাং পরাঙ্মুখীং প্রত্যঙ্মুখীং কৃত্বা তিসৃণাং নাড়ীনাং পন্থাঃ ত্রিপথস্তস্মিন্ ত্রিপথে কপালকুহরে পরিযোজয়েৎ সংযোজয়েৎ। সা ত্রিপথে পরিযোজনরূপা খেচরীমুদ্রা তদ্ব্যোমচক্রমিত্যুচ্যতে ব্যোমচক্রশব্দেনোচ্যতে ॥৩৭॥

প্রাগুক্ত বিধানে ছেদনাদি-দ্বারা জিহ্বা বৃদ্ধি হইলে যাহা কর্ত্তব্য, তাহাই বলিতেছেন —জিহ্বাবৃদ্ধি হইলে জিহ্বাকে বিপরীতাভিমুখী করিয়া নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থল কপালকুহরে সংযোজিত করিবে। এইরূপ করিলেই খেচরী মুদ্রা হয়। খেচরী মুদ্রাকে ব্যোমচক্র বলা হয় ॥৩৭॥

খেচরীগুণকথনম্।

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধমপি তিষ্ঠতি।
বিষৈর্ব্বিমুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ ॥৩৮॥

অথ খেচরীগুণাঃ—রসনামিতি। ঊর্দ্ধং তাল্বুপরি বিবরং গচ্ছতীতি তাং তাদৃশীং রসনাং জিহ্বাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং ক্ষণস্য মুহূর্ত্তস্য অর্দ্ধং ক্ষণার্দ্ধং ঘটিকামাত্রমপি খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতি চেত্তর্হি যোগী বিষৈঃ সর্পবৃশ্চিকাদিবিষৈর্বিমুচ্যতে বিশেষেণ মুচ্যতে। ব্যাধির্ধাতুবৈষম্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগো জরা বৃদ্ধাবস্থা তা আদয়ো যেষাং বল্যাদীনাং তৈশ্চ বিমুচ্যতে। "উৎসবে চ প্রকোষ্ঠে চ মুহূর্ত্তে নিয়মে তথা। ক্ষণশব্দো ব্যবস্থায়াং সময়েঽপি নিগদ্যতে" ইতি নানার্থঃ। ৩৮।

জিহ্বাকে ঊর্দ্ধস্থিত কপালকুহরে সংযোজিত করিয়া ক্ষণার্দ্ধ অর্থাৎ ঘটিকামাত্র কাল অবস্থান করিলে যোগীর সর্প বৃশ্চিকাদির বিষে কিছুই করিতে পারে না এবং ব্যাধি মৃত্যু ও জরাদি দ্বারা আক্রান্ত হইতে হয় না ॥৩৮॥

ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্ষুধা তৃষা।
ন চ মূর্চ্ছা ভবেত্তস্য যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥৩৯॥

ন রোগ ইতি। যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি রোগো ন, মরণং ন, তন্দ্রা তামসান্তঃকরণবৃত্তিবিশেষো ন, নিদ্রা ন, ক্ষুধা ন, তৃষা পিপাসা ন, মূর্চ্ছা চিত্তস্য তমসাভিভূতাবস্থাবিশেষশ্চ ন ভবেৎ। ৩৯।

খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করিলে কোন ব্যাধি হয় না, মৃত্যু হয় না এবং তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও মূর্চ্ছা প্রভৃতি খেচরীসাধককে বাধা প্রদান করিতে সক্ষম হয় না ॥৩৯॥

পীড্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কর্ম্মণা।
বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥৪০॥

পীড্যত ইতি। যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি স রোগেণ জরাদিনা ন যোজ্যতে॥৪০।

যে ব্যক্তি খেচরী মুদ্রা অবগত আছে, সে কখনই জরাদি কর্ত্তৃক আক্রান্ত হয় না, কর্ম্মদ্বারা লিপ্ত হয় না অর্থাৎ তাহাকে জন্ম মৃত্যু, স্বর্গ নরকাদি কর্ম্মফল ভোগ করিতে হয় না এবং সে কালকর্ত্তৃক পরিবাধিত হয় না ॥৪০॥

চিত্তং চরতি খে য াজ্জিহ্বা চরতি খে গতা।
তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিরূপিতা ॥৪১॥

চিত্তমিতি। যস্মাদ্ধেতোশ্চিত্তমন্তঃকরণং খে ভ্রুবোরন্তরবকাশে চরতি জিহ্বা খে তত্রৈব গতা সতী চরতি। তেন হেতুনা এষা কথিতা মুদ্রা খেচরী নাম খেচরীতি প্রসিদ্ধা। নামেতি প্রসিদ্ধাবব্যয়ম্। সিদ্ধৈঃ কপিলাদিভির্নিরূপিতা। খে ভ্রুবোরন্তর্ব্যোম্নি চরতি গচ্ছতি চিত্তং জিহ্বা চ যস্যাঃ সা খেচরীত্যবয়বশঃ সা ব্যুৎপাদিতা। উক্তেষু ত্রিষু শ্লোকেষু ব্যাখ্যাদীনাং পুনরুক্তিস্তু তেষাং শ্লোকানাং সংগৃহীতত্বান্ন দোষায়। ৪১।

খেচরী মুদ্রা করিলে চিত্ত ভ্রূযুগলের মধ্যে অর্থাৎ আকাশদেশে বিচরণ করে, জিহ্বাও সেই স্থানে অবস্থান করে; সেইজন্যই ইহাকে খেচরী মুদ্রা বলে অর্থাৎ ভ্রূযুগলের মধ্যস্থানকে 'খ' অর্থাৎ আকাশ শব্দে অভিহিত করা যায়। চিত্ত ও জিহ্বা সেই খে বা আকাশে বিচরণ করে,

এইজন্য কপিলাদি সিদ্ধযোগিগণ উহার নাম খেচরীমুদ্রা বলিয়া নির্দ্দেশ করেন ॥৪১॥

খেচর্য্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোর্দ্ধতঃ।
ন তস্য ক্ষরতে বিন্দুঃ কামিন্যাশ্লেষিতস্য চ ॥৪২॥

খেচর্য্যেতি। যেন যোগিনা খেচর্য্যা মুদ্রয়া লম্বিকায়া উর্দ্ধমিতি লম্বিকোর্দ্ধতঃ সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। লম্বিকা তালু তস্যা উর্দ্ধত উপরিভাগে স্থিতং বিবরং ছিদ্রংমুদ্রিতং পিহিতম্। কামিন্যা যুবত্যাশ্লেষিতস্যাপি। চশব্দোঽপ্যর্থে। তস্য বিন্দুর্ব্বীর্য্যং ন ক্ষরতে ন স্খলতি। ৪২।

যে সাধক খেচরী মুদ্রা করিয়া তালুর উর্দ্ধগত ছিদ্র সম্যক্ আচ্ছাদন করিতে পারে, যুবতী স্ত্রীর আলিঙ্গনেও তাহার বীর্য্যস্খলন হয় না ॥৪২॥

চলিতোঽপি যদা বিন্দুঃ সম্প্রাপ্তো যোনিমণ্ডলম্।
ব্রজত্যূর্দ্ধং হৃতঃ শক্ত্যা নিবদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥৪৩॥

চলিত ইতি। চলিতোঽপি স্খলিতোঽপি বিন্দুর্যদা যস্মিন্ কালে যোনিমণ্ডলং যোনিস্থানং সম্প্রাপ্তঃসঙ্গতস্তদৈব যোনিমুদ্রয়া মেঢ্রাকুঞ্চনরূপয়া। এতেন বজ্রোলী-মুদ্রা সূচিতা। নিবদ্ধো নিতরাং বদ্ধঃ শক্ত্যাকর্ষণশক্ত্যা হৃতঃ প্রকৃষ্ট উর্দ্ধং ব্রজতি। সুষুম্নামার্গেণ বিন্দুস্থানং গচ্ছতি ॥৪৩॥

খেচরীসিদ্ধ যোগীর বিন্দু যদি স্খলিত হইয়া যোনিস্থান প্রাপ্ত হয়, তবে তখনও তাহা মেঢ্রাকুঞ্চনরূপ যোনিমুদ্রাদ্বারা আবদ্ধ ও স্বীয় শক্তিপ্রভাবে আকৃষ্ট হইয়া উর্দ্ধে গমন করত সুষুম্নামার্গে স্বস্থান প্রাপ্ত হয় ॥৪৩॥

উর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা সোমপানং করোতি যঃ।
মাসার্দ্ধেন ন সন্দেহো মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ॥৪৪॥

উর্দ্ধজিহ্ব ইতি। উর্দ্ধা লম্বিকোর্দ্ধবিবরোন্মুখী জিহ্বা যস্য স উর্দ্ধজিহ্বঃ

স্থিরো নিশ্চলো ভূত্বা। সোমস্য লম্বিকোর্দ্ধবিবরগলিতচন্দ্রামৃতস্য পানং সোমপানং যঃ পুমান্ করোতি। যোগং বেত্তীতি যোগবিৎ স মাসস্যার্দ্ধং মাসার্দ্ধং তেন মাসার্দ্ধেন পক্ষেণ মৃত্যুং মরণং জয়তি বারয়তি। ন সন্দেহঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ ॥৪৪॥

যে পুরুষ অর্দ্ধমাস কাল রসনাকে তালুর ঊর্দ্ধস্থিত ছিদ্রাভিমুখী করিয়া স্থিরভাবে বসিয়া সোমপান করে, সে মৃত্যুকে জয় করিয়া থাকে। তালুস্থিত ছিদ্র দ্বারা গলিত চন্দ্রামৃতকে সোম বলা যায় ॥৪৪॥

নিত্যং সোমকলাপূর্ণং শরীরে যস্য যোগিনঃ।
তক্ষকেণাপি দষ্টস্য বিষং তস্য ন সর্পতি ॥৪৫॥

নিত্যমিতি। যস্য যোগিনঃ শরীরং নিত্যং প্রতিদিনং সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং তস্য ত ক্ষকেণ সর্পবিশেষেণাপি দষ্টস্য দংশিতস্য যোগিনঃ শরীরে বিষং গরলং তজ্জন্যং দুঃখং ন সর্পতি ন প্রসরতি ॥৪৫॥

যে ব্যক্তির শরীরে উত্তমরূপে চন্দ্রামৃত নিত্য পূর্ণ থাকে, তক্ষক দংশন করিলেও সেই বিষে তাহার কিছুই করিতে পারে না ॥৪৫॥

ইন্ধনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্ত্তিঞ্চ দীপকঃ।
তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি ॥৪৬॥

যথা বহ্নিঃ ইন্ধনানি কাষ্ঠাদীনি ন মুঞ্চতি, দীপকো দীপঃ তৈলবর্ত্তিং চ তৈলযুক্তাং বর্ত্তিং ন মুঞ্চতি, তথা সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং দেহং শরীরং দেহী জীবো ন মুঞ্চতি ন ত্যজতি ॥৪৬॥

অগ্নি যেমন দহ্যমান কাষ্ঠ পরিত্যাগ করে না, দীপ যেমন দীপ্যমান তৈলপূর্ণবর্ত্তি পরিত্যাগ করে না, জীবাত্মাও তদ্রূপ সোমকলাপূর্ণ দেহ

পরিত্যাগ করে না, অর্থাৎ খেচরীমুদ্রাবন্ধনে যে ব্যক্তি চন্দ্রামৃতপূর্ণদেহ হয়, তাহার মৃত্যুভয় হয় না ॥৪৬॥

গোমাংসবারুণীকথনম্।

গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমরবারুণীম্।
কুলীনং তমহং মন্যে ইতরে কুলঘাতকাঃ ॥৪৭॥

গোমাংসমিতি। গোমাংসং পারিভাষিকং বক্ষ্যমাণং যো ভক্ষয়েন্নিত্যং প্রতিদিনমমরবারুণীমপি বক্ষ্যমাণাং পিবেত্তং যোগিনম্। অহমিতি গ্রন্থকারোক্তিঃ। কুলে জাতঃ কুলীনঃ তং সৎকুলোৎপন্নং মন্যে। তদুক্তং ব্রহ্মবৈবর্ত্তে—"কৃতার্থৌ পিতরৌ তেন ধন্যো দেশঃ কুলঞ্চ তৎ। জায়তে যোগবান্ যত্র দত্তমক্ষয্যতাং ব্রজেৎ॥ দৃষ্টঃ সম্ভাষিতঃ স্পৃষ্টঃ পুংপ্রকৃত্যোর্ব্বিবেকবান্। ভবকোটিশতাপাতঃপুনাতিবৃজিনং নৃণাম্।" ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে—"গৃহস্থানাং সহস্রেণ বানপ্রস্থশতেন চ। ব্রহ্মচারিসহস্রেণ যোগাভ্যাসী বিশিষ্যতে॥" রাজযোগে বামদেবং প্রতি শিববাক্যং—"রাজযোগস্য মাহাত্ম্যং কো বিজানাতি তত্ত্বতঃ। তত্ত্বজ্ঞানী বসেদ্‌যত্র স দেশঃ পুণ্যভোজনম্॥ দর্শনাদর্চ্চনাদস্য ত্রিসপ্তকুলসংযুতাঃ। অজ্ঞা মুক্তিপদং যান্তি কিংপুনস্তৎপরায়ণাঃ॥ অন্তর্যোগং বহির্যোগং যো জানাতি বিশেষতঃ। ত্বয়া ময়াপ্যসৌ বন্দ্যঃ শেষৈর্ব্বন্দ্যস্তু কিং পুনঃ॥" ইতি। কূর্ম্মপুরাণে—"এককালং দ্বিকালং বা ত্রিকালং নিত্যমেব বা। যে যুঞ্জন্তে মহাযোগং বিজ্ঞেয়াস্তে মহেশ্বরা" ইতি। ইতরে বক্ষ্যমাণগোমাংসভক্ষণামরবারুণীপানরহিতা অযোগিনস্তে কুলঘাতকাঃ কুলনাশকাঃ সৎকুলে জাতস্য জন্মনো বৈয়র্থ্যাৎ ॥৪৭॥

এতদ্ গ্রন্থকার বলিতেছেন,—যে ব্যক্তি নিত্য গোমাংসভক্ষণ ও অমরবারুণী পান করেন, তাঁহাকেই আমি কুলীন বলিয়া জানি এবং সেই ব্যক্তি স্বীয় কুলকে পবিত্র করিয়া থাকেন। ব্রহ্মবৈবর্ত্ত পুরাণে উক্ত হইয়াছে, যে কুলে যোগবান্ ব্যক্তির জন্ম হয়, তাহার পিতা মাতা কৃতার্থ, সেই

দেশ ধন্য এবং কুল অক্ষয় হইয়া থাকে। প্রকৃতি-পুরুষবিবেকশালী যোগী যাহাকে দর্শন করেন, যাহার সহিত সম্ভাষণ করেন, যাহাকে স্পর্শ করেন, সেই ব্যক্তি শতকোটীজন্মোপার্জ্জিত পাপ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকে। ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে লিখিত আছে যে, সহস্র গৃহস্থ, শত বানপ্রস্থ এবং সহস্র ব্রহ্মচারী হইতেও একমাত্র যোগী প্রধান। রাজযোগে বামদেবের প্রতি শিব বলিয়াছেন,—রাজযোগের প্রকৃত মাহাত্ম্য কে অবগত হইতে পারে? যে দেশে রাজযোগী বাস করেন, সে দেশ পবিত্র। যোগ-মাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিকে দর্শন করিলে ও অর্চ্চনা করিলে অজ্ঞ ব্যক্তিও স্বীয় একবিংশতি কুলের সহিত মুক্তিপদ প্রাপ্ত হয়। পরন্তু যাহারা যোগমাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিতে অনুরক্ত—তাহাদের সৌভাগ্য অনির্ব্বচনীয়। তিনি অন্তর্যোগ ও বহির্যোগ বিশেষরূপে জানেন, তাঁহার সর্ব্বপ্রকার বন্ধন ছিন্ন হয়। কূর্ম্মপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, যিনি প্রতিদিন এক সন্ধ্যা, দুই সন্ধ্যা বা তিন সন্ধ্যা মহাযোগে যুক্ত হন, তাঁহাকে মহেশ্বর বলিয়া জানিবে। আর যাহারা পূর্ব্বোক্ত গোমাংসভক্ষণ ও অমরবারুণীপানে বিমুখ, তাহারা কুলঘাতক, তাহারা সংকুলে জন্মিলেও কুলোচিত কার্য্যে অপারগ হইয়া কুলকে ব্যর্থ করিয়া থাকে ॥৪৭॥

গোমাংসতত্ত্বনিরূপণম্।

গোশব্দেনোদিতা জিহ্বা তৎপ্রবেশো হি তালুনি।
গোমাংসভক্ষণং তত্তু মহাপাতকনাশনম্ ॥৪৮॥

গোমাংসশব্দার্থমাহ—গোশব্দেনেতি। গোশব্দেন গো ইত্যাকারকেণ শব্দেন গোপদেনেত্যর্থঃ। জিহ্বা রসনোদিতা কথিতা· তালুনীতি সামীপিকাধারে সপ্তমী। তালুসমীপোর্দ্ধবিবরে তস্যা জিহ্বায়াঃ প্রবেশো গোমাংসভক্ষণং

গোমাংসভক্ষণশব্দবাচ্যং তত্ত্, তাদৃশং গোমাংসভক্ষণং তু মহাপাতকানাং স্বর্ণস্তেয়াদীনাং নাশনম্ ।৪৮॥

পূর্ব্বশ্লোকোক্ত গোমাংস শব্দের অর্থ নিরূপণ করিতেছেন।—গো শব্দে জিহ্বা, তাহাকে তালুগহ্বরে প্রবেশ করানকে ভক্ষণ বলা যায়। অতএব খেচরী মুদ্রার যথাবিধি অনুষ্ঠানকেই যোগশাস্ত্রানুসারে গোমাংস ভক্ষণ বলে। এই গোমাংস ভক্ষণে স্বর্ণস্তেয়াদি জন্য মহাপাতকরাশি বিনষ্ট হয় ॥৪৮॥

অমরবারুণীতত্ত্বম্।

জিহ্বাপ্রবেশসম্ভূতবহ্নিনোৎপাদিতঃ খলু।
চন্দ্রাৎ স্রবতি যঃ সারঃ স স্যাদমরবারুণী ॥৪৯॥

অমরবারুণীশব্দার্থমাহ—জিহ্বেতি। জিহ্বায়াঃ প্রবেশো লম্বিকোর্দ্ধবিবরে প্রবেশনং তস্মাৎ সম্ভূতো যো বহ্নিরুষ্মা তেনোৎপাদিতো নিষ্পাদিতঃ। অত্র বহ্নিশব্দেনৌষ্ণ্যমুপলক্ষ্যতে। যঃ সারঃ চন্দ্রাদ্ভ্রুবোরন্তর্ব্বামভাগস্থাৎ সোমাৎ স্রবতি গলতি সা অমরবারুণীপদবাচ্যা ভবেৎ ॥৪৯॥

অমরবারুণী শব্দের অর্থ নিরূপিত হইতেছে। রসনাকে তালুর ঊর্দ্ধভাগস্থ ছিদ্রে প্রবেশ করাইলে এক প্রকার উষ্মা জন্মে; তাহার সেই ছিদ্রে চন্দ্র হইতে গলিতামৃত স্রাব হইতে থাকে; যোগিগণ এই অমৃতকেই অমরবারুণী শব্দে অভিহিত করিয়া থাকেন ॥৪৯॥

চুম্বন্তী যদি লম্বিকাগ্রমনিশং জিহ্বা রসস্যন্দিনী
সক্ষারা কটুকাম্লদুগ্ধসদৃশী মধ্বাজ্যতুল্যা তথা।
ব্যাধীনাং হরণং জরান্তকরণং শস্ত্রাগমোদীরণং
তস্য স্যাদমরত্বমষ্টগুণিতং সিদ্ধাঙ্গনাকর্ষণম্ ॥৫০॥

চুম্বন্তীতি। যদি লম্বিকাগ্রং লম্বিকোর্দ্ধবিবরং চুম্বন্তী স্পৃশন্তী। অনিশং

নিরন্তরম্। অতএব রসস্য সোমকলামৃতস্য স্যন্দঃ স্যন্দনং প্রস্রবণমস্যামস্তীতি রসস্যন্দিনী জিহ্বা। ক্ষারেণ লবণরসেন সহিতা সক্ষারা কটুকং মরিচাদি অম্লং চিঞ্চাফলাদি দুগ্ধং পয়স্তৈঃ সদৃশী সমানং মধু ক্ষৌদ্রমাজ্যং ঘৃতং তাভ্যাং তুল্যাসমা। তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে। এতৈর্ব্বিশেষণৈ রসস্যানেকরসত্বান্মধুরত্বাৎ স্নিগ্ধত্বাচ্চ জিহ্বায়া অপি রসস্যন্দনে তথাত্বমুক্তম্। তর্হি তস্য ব্যাধীনাং রোগাণাং হরণমপগমো জরায়া বৃদ্ধাবস্থায়া অন্তকরণং নাশনং শস্ত্রাণামায়ুধানামাগমঃ স্বাভিমুখাগমনং তস্যোদীরণং নিবারণম্। অষ্টৌ গুণা অণিমাদয়স্তে অস্য সঞ্জাতা ইত্যষ্টগুণিতমমরত্বমমরভাবঃ সিদ্ধানামঙ্গনাঃ সিদ্ধাঙ্গনাঃ সিদ্ধাশ্চ তা অঙ্গনাশ্চেতি বা তাসামাকর্ষণমাকর্ষণশক্তিঃ স্যাৎ ॥৫০॥

রসনা যখন কপালকুহর স্পর্শ করিতে সক্ষম হয়, তখনই রসনা সর্ব্বদা কটু, অম্ল, দুগ্ধ, ঘৃত ও মধুতুল্য রসান্বিত হইয়া থাকে। চন্দ্র হইতে নানাপ্রকার রস নিঃস্রাবিত হইয়া জিহ্বাকে ঐরূপ রসান্বিত করে, এবং সাধক ঐ সকল রসপানে সক্ষম হন ও সর্ব্বব্যাধি হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন। কখনই তাঁহার শরীরে জড়তা আইসে না, কোন অস্ত্র তাঁহার সমীপস্থ হইতে পারে ন, এবং সেই সাধক অণিমাদি অষ্টসিদ্ধিসমন্বিত হইয়া দেবত্ব লাভ করেন ও সিদ্ধাঙ্গনাদিগকে আকর্ষণ করিবার শক্তি তাঁহার জন্মিয়া থাকে ॥৫০॥

মূর্দ্ধ্নঃ ষোড়শপত্রপদ্মগলিতং প্রাণাদবাপ্তং হঠা-
দূর্দ্ধ্বাস্যো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিং পরাং চিন্তয়ন্।
উৎকল্লোলকলাজলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবে-
ন্নির্ব্ব্যাধিঃ স মৃণালকোমলবপুর্য্যোগী চিরং জীবতি ॥৫১॥

মূর্দ্ধ্ন ইতি। রসানং জিহ্বাং বিবরে কপালকুহরে নিয়ম্য সংযোজ্য। ঊর্দ্ধ-

মুত্তানমাস্যং যস্ত সঃ ঊর্দ্ধাস্ত ইত্যনেন বিপরীতকরণী সূচিতা। পরাং শক্তিং কুণ্ডলিনীং চিন্তয়ন্ ধ্যায়ন্ সন্ প্রাণান্ সাধনভূতান্। ষোড়শ পত্রাণিদলানি যস্যতৎ ষোড়শপত্রং তচ্চ তৎপদ্মং কণ্ঠস্থানে বর্ত্তমানং তস্মিন্ গলিতং হঠাদ্ধঠযোগাদবাপ্তং প্রাপ্তং বিমলং নির্ম্মলং ধারাময়ং ধারারূপমুৎকল্লোলমুত্তরঙ্গং চ তৎকলাজলং সোমকলারসং যঃ পুমান্ পিবেৎ ধয়েৎ স যোগী নির্গতা ব্যাধয়ো জরাদয়ো যস্মাৎ স নির্ব্যাধিঃ সন্। যদ্বা নির্গতা বিবিধা আধিশ্মানসী বাধা যস্মাৎ স তাদৃশঃ সন্ মৃণালং বিসমিব কোমলং মৃদু বপুঃ শরীরং যস্য স মৃণালকোমলবপুশ্চ সন্ চিরং দীর্ঘকালং জীবতি প্রাণান্ ধারয়তি। প্রাণাৎ সাধনভূতাদবাপ্তমিতি বা যোজনা। প্রাণৈরিতি ক্বচিৎ পাঠঃ ॥৫১॥

যোগী জিহ্বাকে কপালকুহরে সংযোজনা করিবে এবং ঊর্দ্ধাস্য হইবে, ইহাদ্বারা বিপরীতকরণী মুদ্রা হয়। তৎপরে পরা শক্তি কুণ্ডলিনীর ধ্যান করিতে করিতে ষোড়শদল পত্রোপরি বিগলিত নির্ম্মল চন্দ্রকলারস পান করিবে।* যে ব্যক্তি ঐরূপে চন্দ্রকলারস পান করিতে পারে, তাহার কোন ব্যাধি জন্মে না এবং তাহার রসনা মৃণালবৎ কোমল হয় ও সে দীর্ঘজীবন লাভ করে ॥৫১॥

---

* পঞ্চম পদ্মকে বিশুদ্ধ চক্র বলে। ইহা ষোড়শ দল ও ধূম্রবর্ণ এবং কণ্ঠদেশে অবস্থিত। সুষুম্নানাড়ী মেরুদণ্ড আশ্রয় করত ঊর্দ্ধে গমন করিয়াছে। ইহার শেষ সীমা ব্রহ্মরন্ধ্র। ইড়া নাড়ী এবং সুষুম্না নাড়ী হইতে উত্তরবাহিনী হইয়া আজ্ঞা পথের দক্ষিণদিক্ দিয়া বাম নাসাপুটে গমন করিয়াছে। এইজন্য এই স্থান উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে। ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদল পদ্ম রহিয়াছে, তাহার নিম্নে দ্বাদশদল কমলের কর্ণিকাস্থিত ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডলের অভ্যন্তরে (কিঞ্চিৎ অধোভাগে) চন্দ্রমণ্ডল বিরাজমান আছে। এই যোনিমণ্ডলকে সুষুম্নাপথের প্রান্তভাগ বলিলেও বলা যায়। এই যোনিমণ্ডল দ্বারা ত্রিকোণাকার অনবরতই অমৃত ক্ষরণ হইতেছে; কারণ চন্দ্র ইড়া নাড়ীকে সদা সুধা ধারণ করেন।

যৎপ্রালেয়ং প্রহিতসুষিরং মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং
তস্মিংস্তত্বং প্রবদতি সুধীস্তন্মুখং নিম্নগানাম্।
চন্দ্রাৎ সারঃ স্রবতি বপুষস্তেন মৃত্যুর্নরাণাং
তদ্বধ্নীয়াৎ সুকরণমথো নান্যথা কায়সিদ্ধিঃ ॥৫২॥

যৎ প্রালেয়মিতি। মেরুর্বৎ সর্ব্বোন্নতা সুষুম্না মেরুস্তস্য মূর্দ্ধোপরিভাগস্তস্যান্তরে মধ্যে তিষ্ঠতীতি মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং যৎপ্রালেয়ং সোমকলাজলং প্রহিতং নিহিতং যস্মিংস্তত্তথা তচ্চ তৎসুষিরং বিবরং তস্মিন্ বিবরে সুধীঃ শোভনা রজস্তমোভ্যামনভিভূতসত্ত্বা ধীর্ব্বুদ্ধির্যস্য সঃ। তত্ত্বমাত্মতত্ত্বং প্রবদতি প্রকর্ষেণ বদতি। "তস্যান্ত শিখায়া মধ্যে পরমাত্মা ব্যবস্থিত" ইতি শ্রুতেঃ। আত্মনো বিভুত্বে খেচরী মুদ্রায়াং তত্রাভিব্যক্তিস্তস্মিংস্তত্ত্বমিত্যুক্তম্। নিম্নগানাং গঙ্গাযমুনাসরস্বতীনর্ম্মদাদিশব্দবাচ্যানামিড়াপিঙ্গলাসুষুম্নাগান্ধারীপ্রভৃতীনাং তত্তস্মিন্ বিবরে তৎসমীপে মুখমগ্রমস্তি চন্দ্রাৎ সোমাদ্বপুষঃ শরীরস্য সারঃ স্রবতি ক্ষরতি তেন চন্দ্রসারক্ষরণেন নরাণাং মনুষ্যাণাং মৃত্যুর্ম্মরণং ভবতি। অতো হেতোস্তৎপূর্ব্বোদিতং সুকরণং শোভনং করণং খেচরীমুদ্রাখ্যাং বধ্নীয়াৎ। সুকরণে বদ্ধে চন্দ্রসারস্রবণাভাবম্মৃত্যুন স্যাদিতি ভাবঃ। অন্যথা সুকরণবন্ধনভাবে কায়স্য দেহস্য সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননরূপা ন স্যাৎ ॥৫২॥

মেরুবৎ সর্ব্বোন্নতা নাড়ীর উর্দ্ধভাগে যে সোমকলাজল আছে, তাহা পূর্ব্বকথিত কপালকুহরে নিহিত রহিয়াছে ; ঐ বিবরকে যোগিগণ আত্মতত্ত্ব বলিয়া থাকেন আর কপালবিবরই গঙ্গা, যমুনা, সরস্বতী ও নর্ম্মদাদি শব্দবাচ্য। ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না এবং গান্ধারী প্রভৃতি নাড়ীর মুখস্বরূপ। উহাদ্বারা চন্দ্র হইতে দেহে সারভূত রক্তস্রাব হইয়া থাকে। সেই সোমকলাজল বা চন্দ্রামৃত রসক্ষরণেই মানবের মৃত্যু হয়। দীর্ঘজীবী সাধকগণ খেচরী মুদ্রা বন্ধন করিয়া ঐ অমৃতক্ষরণ নিরুদ্ধ করিবেন।

তাহা হইলে মরণ বারণ হইতে পারিবে, এবং শরীরের রূপ লাবণ্যের সম্যক্ বৃদ্ধি পাইবে ॥৫২॥

সুষিরং জ্ঞানজনকং পঞ্চস্রোতঃসমন্বিতম্।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন শূন্যে নিরঞ্জনে ॥৫৩॥

সুষিরমিতি। পঞ্চ যানি স্রোতাংসীড়াদীনাং প্রবাহস্তৈঃ সমন্বিতং সম্যগনুগতম্। সপ্তস্রোতঃসমন্বিতমিতি ক্বচিৎ পাঠঃ। জ্ঞানজনকমলৌকিকবোধিতাত্মসাক্ষাৎকার-জনকং যৎ সুষিরং বিবরং তস্মিন্ সুষিরেঽঞ্জনমবিদ্যা তৎকার্য্যং শোকমোহাদি চ নির্গতং যস্মাত্তন্নিরঞ্জনং তস্মিন্নিরঞ্জনে শূন্যে সুষিরাবকাশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরীভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যায়োশ্চেত্যাত্মনেপদম্ ॥৫৩॥

তালুর ঊর্দ্ধভাগে যে বিবর আছে, তাহা ইড়া পিঙ্গলাদি পঞ্চ নাড়ীর স্রোতঃসমন্বিত। (সপ্তস্রোত এরূপ পাঠও ক্বচিৎ দৃষ্ট হয়।) উহা অবগত হইতে পারিলে, মোহ ও অজ্ঞানানাশ হয়, এবং আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে। ঐ বিবরাকাশে খেচরী মুদ্রা বিদ্যমান আছে ॥৫৩॥

একং সৃষ্টিময়ং বীজমেকা মুদ্রা চ খেচরী।
একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোন্মনী ॥৫৪॥

একমিতি। সৃষ্টিময়ং সৃষ্টিরূপং প্রণবাখ্যং বীজমেকং মুখ্যম্। তদুক্তং মাণ্ডুক্যোপনিষদি।—"ওমিত্যেতদক্ষরমিদং সর্ব্ব"মিতি। খেচরীমুদ্রা এক মুখ্যা। নিরালম্ব আলম্বনশূন্য একো মুখ্যো দেবঃ। আলম্বনপরিত্যাগেনাত্মনঃ স্বরূপা-বস্থানাৎ। উন্মন্যবস্থৈকমুখ্যা। "একে মুখ্যান্যকেবলা" ইত্যমরঃ। বীজাদিষু প্রণবাদিবন্মুদ্রাসু খেচরী মুখ্যেত্যর্থঃ ॥৫৪॥

একমাত্র সৃষ্টিরূপ প্রণবাখ্য বীজই প্রধান। মাণ্ডুক্যোপনিষদে লিখিত হইয়াছে যে,—'ওঁ' অক্ষরই সর্ব্বময়। খেচরী মুদ্রাই শ্রেষ্ঠা; এবং

আলম্বনহীন এক দেবই শ্রেষ্ঠ। যেহেতু আলম্বন পরিত্যাগে আত্মার স্বরূপাবস্থা হয়। আর একমাত্র উন্মনী অবস্থাই শ্রেষ্ঠ ॥৫৪॥

উড্ডীয়ানবন্ধকথনম্।

বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তূড্ডীয়তে যতঃ।
তস্মাদুড্ডীয়নাখ্যোঽয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ ॥৫৫॥

উড্ডীয়ানবন্ধং বিবক্ষুস্তাবদুড্ডীয়ানশব্দার্থমাহ—বন্ধ ইতি। যতো যস্মাদ্ধেতোর্যেন বন্ধেন বন্ধো নিরুদ্ধঃ প্রাণঃ সুষুম্নায়াং মধ্যনাড্যামুড্ডীয়তে। সুষুম্নায়াং বিহায়সা গচ্ছতি তস্মাৎ কারণাদয়ং বন্ধো যোগিভির্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরুড্ডীয়নমাখ্যাভিধা যস্য উড্ডীয়নাখ্যঃ সমুদাহৃতঃ সম্যগ্‌ব্যুৎপত্ত্যোদাহৃতঃ কথিতঃ। সুষুম্নায়ামুড্ডীয়তেঽনেন বন্ধঃ প্রাণ ইত্যুড্ডীয়নম। উৎপূর্ব্বাড্ডীঙ্ বিহায়সা গতাবিত্যস্মাৎ করণে ল্যুট্ ॥৫৫॥

উড্ডীয়ান শব্দার্থ।—উড্ডীয়ানবন্ধ করিলে প্রাণ সুষুম্নারূপ আকাশ পথে গমন করেন, এই জন্য মৎস্যেন্দ্রাদি যোগিগণ ইহাকেই উড্ডীয়ানবন্ধ বলেন ॥৫৫॥

উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং তদেব স্যাত্তত্র বন্ধোঽভিধীয়তে ॥৫৬॥

উড্ডীয়ানমিতি। মহাংশ্চাসৌ খগশ্চ মহাখগঃ প্রাণঃ। সর্ব্বদা দেহাবকাশে গতিমত্বাৎ যস্মাদ্বন্ধাদবিশ্রান্তং যথা স্যাত্তথোড্ডীনং বিহঙ্গমগতিং কুরুতে। সুষুম্নায়ামিত্যধ্যাহার্য্যম্। তদেব বন্ধবিশেষমুড্ডীয়ানমুড্ডীয়াননামকং স্যাৎ। তত্র তস্মিন্ বিষয়ে বন্ধোঽভিধীয়তে বন্ধস্বরূপং কথ্যতে ময়েতি শেষঃ ॥৫৬॥

মহাপক্ষী প্রাণ দেহাবকাশ মধ্যে সর্ব্বদা গমনাগমন করিয়া বেড়ায় অথবা এই বন্ধ দ্বারা প্রাণপক্ষী সুষুম্নামধ্যে গমন করে, এইজন্য পণ্ডিতগণ ইহাকে উড্ডীয়ান বন্ধ আখ্যা প্রদান করিয়া থাকেন ॥৫৬॥

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধং চ কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥৫৭॥

উড্ডীয়ানবন্ধমাহ—উদর ইতি। উদরে তুন্দে নাভেরূর্দ্ধং চকারাদধঃ উপরিভাগেঽধোভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভেরূর্দ্ধাধোভাগৌ যথা পৃষ্ঠসংলগ্নৌ স্যাতাং তথা তানং তাননামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। নিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। অসৌ নাভেরূর্দ্ধাধোভাগয়োস্তাননরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়নাখ্যো বন্ধঃ। কীদৃশঃ? মৃত্যুরেব মাতঙ্গো গজস্তস্য কেশরী সিংহঃ সিংহ ইব নিবর্ত্তকঃ ॥৫৭॥

যোগী নাড়ীর ঊর্দ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ করিবে। নাড়ীর ঊর্দ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠসংলগ্ন হয়, এইরূপ করাকে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ করা বলে, এবং এইরূপ করিলেই উড্ডীয়ান বন্ধ হয়। উড্ডীয়ান বন্ধ মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের পক্ষে সিংহ স্বরূপ। যে উহা করিতে পারে, তাহার মরণ বারণ হইয়া থাকে ॥৫৭॥

উড্ডীয়ানস্তু সহজং গুরুণা কথিতং সদা।
অভ্যাসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোঽপি তরুণায়তে ॥৫৮॥

উড্ডীয়ানস্থিতি। গুরুর্হিতোপদেষ্টা তেন গুরুণা উড্ডীয়ানং তু সদা সর্ব্বদা সহজং স্বাভাবিকং কথিতং প্রাণস্য বহির্গমনম্। সর্ব্বদা সর্ব্বস্যৈব জায়মানত্বাৎ। যস্তু যঃ পুরুষস্তু সততং নিরন্তরমভ্যসেৎ। উড্ডীয়ানমিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে॥ স তু বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি তরুণায়তে তরুণ ইবাচরতি তরুণায়তে ॥৫৮॥

গুরু কর্ত্তৃক কথিত হইয়াছে যে—উড্ডীয়ান অর্থাৎ প্রাণের বহির্গমন জীবের পক্ষে স্বাভাবিক। যিনি সেই বহির্গমন রোধ করিতে পারেন, তিনি স্থবির হইলেও যুবকের ন্যায় ব্যবহার করিতে সক্ষম হন ॥৫৮॥

নাভেরূর্দ্ধমধশ্চাপি তানং কুর্য্যাৎ প্রযত্নতঃ।
ষণ্মাসমভ্যসেন্মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥৫৯॥

নাভেরিতি। নাভেরূর্দ্ধমুপরিভাগেঽধশ্চাপ্যধোভাগেঽপি প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নঃ তস্মাৎ প্রযত্নতঃ। যত্নবিশেষাত্তানং পশ্চিমতানং কুর্য্যাৎ। পূর্ব্বার্দ্ধে-নোড্ডীয়ানস্বরূপমুক্তম্। অথ তৎপ্রশংসা। ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্য্যন্তম্। উড্ডীয়ান-মিত্যধ্যাহারঃ অভ্যসেৎ পুনঃপুনরম্বুতিষ্ঠেৎ স মৃত্যুং জয়ত্যেব সংশয়ো ন। অত্র সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥৫৯॥

নাভির উর্দ্ধভাগে ও অধোভাগে যত্নপূর্ব্বক পশ্চিমতান করিবে, অর্থাৎ যাহাতে নাভির উর্দ্ধভাগে পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে। ছয়মাস কাল পর্য্যন্ত পুনঃ পুনঃ এইরূপে পশ্চিমতান করিলে, সেই ব্যক্তি মৃত্যুকে জয় করিতে পারে ॥৫৯॥

সর্ব্বেষামেব বন্ধানামুত্তমো হ্যড্ডীয়ানকঃ।
উড্ডীয়ানে দৃঢ়ে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥৬০॥

সর্ব্বেষামিতি। সর্ব্বেষাং বন্ধানাং মধ্যে উড্ডীয়ানকঃ উড্ডীয়ানবন্ধ এব। স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ। উত্তমঃ উৎকৃষ্টঃ হি যস্মাদুড্ডীয়ানে বন্ধে দৃঢ়ে সতি স্বাভাবিকী স্বভাবসিদ্ধির্ব্বা মুক্তির্ভবেৎ। উড্ডীয়ানবন্ধে কৃতে বিহঙ্গগত্যা সুষুম্নায়াং প্রাণস্য মূর্দ্ধি গমনাৎ। সমাধৌ মোক্ষমাপ্নোতীতি বাক্যাৎ সহজৈব মুক্তিঃ স্যাদিতি ভাবঃ ॥৬০॥

যতগুলি বন্ধ আছে, তন্মধ্যে উড্ডীয়ান বন্ধই শ্রেষ্ঠ। কেননা এই বন্ধ অভ্যাস করিলে স্বভাবতই মুক্তি হয়। যেহেতু উড্ডীয়ান বন্ধ করিলে সুষুম্নাদ্বারা প্রাণের মূর্দ্ধা প্রদেশে গমন হয়, আর এইরূপ হইলেই সমাধি হইয়া থাকে, এবং সমাধি হইলেই মোক্ষ হয় ॥৬০॥

মূলবন্ধঃ।

পার্ষ্ণিভাগেন সংপীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্‌গুদম্‌।
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোঽভিধীয়তে ॥ ৬১ ॥

মূলবন্ধমাহ—পার্ষ্ণিভাগেনেতি। পার্ষ্ণের্ভাগো গুল্‌ফয়োরধঃপ্রদেশস্তেন যোনিস্থানং গুদং মেঢ্রয়োর্মধ্যভাগং সংপীড্য সম্যক্‌ পীড়য়িত্বা গুদং পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ সঙ্কোচয়েৎ অপানমধোগতিং বায়ুমূর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃত্বা, মূলবন্ধোঽভিধীয়তে কথ্যতে। পার্ষ্ণিভাগেন যোনিস্থানসংপীড়নপূর্ব্বকং গুদস্যাকুঞ্চনং মূলবন্ধ ইত্যুচ্যতে ইত্যর্থঃ। ৬১।

মূলবন্ধ বলা যাইতেছে।—পায়ের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ চাপিয়া গুহ্যদেশ সঙ্কোচন করিবে, এবং অপান বায়ুকে উর্দ্ধে আকর্ষণ করিবে। যোগিগণ এইরূপ করাকেই মূলবন্ধ কহিয়া থাকেন ॥৬১॥

অধোগতিমপানং বা উর্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ।
আকুঞ্চনেন তং প্রাহুর্মূলবন্ধং হি যোগিনঃ ॥ ৬২ ॥

অধোগতিমিতি। যঃ অধোগতিম্‌ অধোঽর্ব্বাগগতির্যস্য স তথা তমপানমপানবায়ুমাকুঞ্চনেন মূলাধারস্য বলাদ্ধঠাদূর্দ্ধং গচ্ছতীত্যূর্দ্ধগস্তমূর্দ্ধগং সুষুম্নায়ামূর্দ্ধগমনশীলং কুরুতে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ম্‌। যোগিনো যোগাভ্যাসিনস্তং মূলবন্ধং মূলস্য মূলস্থানস্য বন্ধনং মূলবন্ধনং মূলবন্ধমিত্যন্বর্থং প্রাহুঃ। অনেন মূলবন্ধশব্দার্থ উক্তঃ। পূর্ব্বশ্লোকেন তু তস্য বন্ধনপ্রকার উক্ত ইত্যপৌনরুক্ত্যম্‌ ॥ ৬২ ॥

প্রাগুক্ত মূলবন্ধ অধোগমনশীল অপান বায়ুকে মূলাধার সঙ্কোচন দ্বারা হঠযোগের বিধি অনুসারে উর্দ্ধগ অর্থাৎ সুষুম্নার উপরিস্থ করে, এই জন্যই যোগশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতগণ ইহাকে মূলবন্ধ বলেন। মূলাধার বদ্ধ হয় বলিয়াই ইহার নাম মূলবন্ধ। পূর্ব্বশ্লোকে ইহার স্বরূপ কথিত হইয়াছে, আর এই শ্লোকে মূলবন্ধের যোগার্থ বলা হইল ॥৬২॥

গুদং পার্ষ্ণ্যা তু সংপীড্য বায়ুমাকুঞ্চয়েদ্বলাৎ।
বারংবারং যথা চোর্দ্ধ্বং সমায়াতি সমীরণঃ ॥ ৬৩ ॥

অথ যোগবীজোক্তরীত্যা মূলবন্ধমাহ—গুদমিতি। পার্ষ্ণ্যা গুল্ফয়োরধোভাগেন পায়ুং সংপীড্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা সংযোজ্যেত্যর্থঃ। তুশব্দঃ পূর্ব্বস্মাদস্য বিশেষত্ব-দ্যোতকঃ। যথা যেন প্রকারেণ সমীরণো বায়ূরূর্দ্ধ্বং সুষুম্নায়া উপরিভাগে যাতি গচ্ছতি তথা তেন প্রকারেণ বলাদ্ধঠাদ্বারংবারং পুনঃপুনর্ব্বায়ুমপানমাকুঞ্চয়েদ্-গুদস্যাকুঞ্চনেনাকর্ষয়েৎ। অয়ং মূলবন্ধ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ।৬৩।

অতঃপর যোগবীজ নামক গ্রন্থোক্ত মূলবন্ধের কথা বলা যাইতেছে।—উভয় পায়ের গোড়ালী গুহ্যদেশে সংযোজন করিয়া যাহাতে বায়ু সুষুম্নার উপরে গমন করে, হঠযোগের নিয়মে সেইরূপ ভাবে গুহ্যদেশ পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চন করতঃ বায়ু আকর্ষণ করিবে। এইরূপ করিলে যোগবীজের মতে মূলবন্ধ করা হয় ॥ ৬৩ ॥

মূলবন্ধগুণাঃ।

প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু মূলবন্ধেন চৈকতাম্।
গত্বা যোগস্য সংসিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ ॥৬৪॥

অথ মূলবন্ধগুণানাহ—প্রাণাপানাবিতি। প্রাণশ্চাপানশ্চ প্রাণাপানাবূর্দ্ধাধো-গতৌ বায়ূ। নাদোঽনাহতধ্বনিঃ বিন্দুরনুস্বারস্তৌ মূলবন্ধেনৈকতাং গত্বৈকীভূয় যোগস্য সংসিদ্ধিঃ সম্যক্ সিদ্ধিস্তাং যোগসংসিদ্ধিং যচ্ছতো দদতঃ। অভ্যাসিন ইতি শেষঃ। অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। অয়ং ভাবঃ—মূলবন্ধে কৃতেঽপানঃ প্রাণেন সহৈকীভূয় সুষুম্নায়াং প্রবিশতি। ততো নাদাভিব্যক্তির্ভবতি, ততো নাদেন সহ প্রাণাপানৌ হৃদয়োপরি গত্বা নাদস্য বিন্দুনা সহৈক্যং বিন্দুনাধায় মূর্দ্ধি গচ্ছতঃ। ততো যোগসিদ্ধিঃ।৬৪।

মূলবন্ধসাধনে প্রাণবায়ু ও অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সমুদায় একত্র হইয়া সাধকের সিদ্ধি প্রদান করে, অর্থাৎ মূলবন্ধ সিদ্ধি হইলে প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া সুষুম্নাতে প্রবেশ করে। তৎপরে অনাহতধ্বনি (নাদের) প্রকাশ পায় এবং সেই নাদের সহিত প্রাণ ও অপানবায়ু হৃদয়ে গমন করিয়া নাদ ও বিন্দুর ঐক্য সম্পাদন করতঃ মূর্দ্ধি প্রদেশে গমন করে, এবং এইরূপ হইলেই যোগসিদ্ধি হয় ॥৬৪॥

অপানপ্রাণয়োরৈক্যং ক্ষয়ো মূত্রপুরীষয়োঃ।
যুবা ভবতি বৃদ্ধোঽপি সততং মূলবন্ধনাৎ ॥৬৫॥

অপানপ্রাণয়োরিতি। সততং মূলবন্ধনান্মূলবন্ধমুদ্রাকরণাদপানপ্রাণয়োরৈক্যং ভবতি। মূত্রপুরীষয়োঃ সঞ্চিতয়োঃ ক্ষয়ঃ পতনং ভবতি। বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি যুবা তরুণো ভবতি ॥৬৫॥

মূলবন্ধসাধনে প্রাণ ও অপানবায়ু এক হয়, সঞ্চিত মলমূত্র নিঃসরণ হয় ও স্থবির ব্যক্তিও যুবার ন্যায় বলবীর্য্যশালী হয় ॥ ৬৫ ॥

অপানে ঊর্দ্ধগে জাতে প্রয়াতে বহ্নিমণ্ডলম্।
তদানলশিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাহতা ॥৬৬॥

অপান ইতি। মূলবন্ধনাদপানে অধোগমনশীলে বায়ৌ ঊর্দ্ধগে ঊর্দ্ধং গচ্ছতী ত্যূর্দ্ধগস্তস্মিংস্তাদৃশে সতি বহ্নিমণ্ডলে বহ্নের্মণ্ডলং ত্রিকোণং নাভেরধোভাগেঽস্তি। তদুক্তং যাজ্ঞবল্ক্যেন—"দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজাম্বূনদপ্রভম্। ত্রিকোণং তু মনুষ্যাণাং চতুরস্রং চতুষ্পাদম্। মণ্ডলং তু পতঙ্গানাং সত্যমেতদ্ব্রবীমি তে। তন্মধ্যে তু শিখা তন্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকে।" ইতি। তস্মিন্ কালে বায়ুনা

অপানেনাহতা সঙ্গতা সত্যনলশিখা জঠরাগ্নিশিখা দীর্ঘা আয়তা জায়তে। বৰ্দ্ধিত ইতি ক্বচিৎ পাঠঃ। ৬৬।

মুলবন্ধ অভ্যাসদ্বারা অধোগত অপানবায়ু উৰ্দ্ধগত হইলে, নাভির অধোভাগস্থ ত্রিকোণাকার বহ্নিমণ্ডল প্রাপ্ত হয়। যাজ্ঞবল্ক্য বলেন— দেহমধ্যে তপ্তস্বর্ণের ন্যায় অতি উজ্জল বহ্নিমণ্ডল বিদ্যমান আছে। মনুষ্যদিগের দেহমধ্যস্থ বহ্নিমণ্ডলের আকার ত্রিকোণ, চতুষ্পদ পশুদিগের চতুষ্কোণ এবং পক্ষীদিগের বর্ত্তুলবৎ। এই বহ্নিমণ্ডলে অতি সূক্ষ্ম অগ্নিশিখা বিদ্যমান আছে। মুলবন্ধ সাধনকালে অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া ঐ অগ্নিশিখা বিস্তৃত হয়, এবং তাহাতে জঠরাগ্নি অত্যন্ত বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥৬৬॥

ততো যাতো বহ্ন্যপানৌ প্রাণমুষ্ণস্বরূপকম্।
তেনাত্যন্তপ্রদীপ্তস্তু জ্বলনো দেহজস্তথা ॥৬৭॥

তত ইতি। ততস্তদনন্তরং বহ্নিশ্চাপানশ্চ বহ্ন্যপানৌ। উষ্ণং স্বরূপং যস্য স তথা, তমনলং শিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপং প্রাণমূর্দ্ধ্বগতিমনিলং যাতো গচ্ছতঃ। ততোঽনলশিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপকাদিতি বা যোজনা। তেন প্রাণসঙ্গমনেন দেহে জাতো দেহজো জ্বলনোঽগ্নিরত্যন্তমধিকং দীপ্তো ভবতি। তথেতি পাদপূরণে। অপানস্যোর্দ্ধ্বগমনে দীপ্ত এব জ্বলনঃ প্রাণসঙ্গত্যাঽত্যন্তং প্রদীপ্তো ভবতীত্যর্থঃ। ৬৭॥

অতঃপর অগ্নি ও অপানবায়ু উভয়েই উষ্ণস্বরূপ প্রাণকে প্রাপ্ত হয়। এই প্রকারে প্রাণবায়ুর সহিত অপান ও অগ্নির মিলন হইলেই শরীরস্থ অগ্নি অতিশয় উজ্জল হয়। অপানবায়ুর উৰ্দ্ধগতিতেই অগ্নির উদ্দীপনা হইয়া থাকে, তাহাতে আবার প্রাণসঙ্গতি হইলে সমধিক প্রদীপ্ত হইয়া উঠে। ৬৭॥

তেন কুণ্ডলিনী সুপ্তা সন্তপ্তা সংপ্রবুধ্যতে।
দণ্ডাহতা ভুজঙ্গীব নিঃশ্বস্য ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥৬৮॥

তেনেতি। তেন জ্বলনস্যাত্যন্তং প্রদীপনেন সন্তপ্তা সম্যক্ তপ্তা সতী সুপ্তা নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তিঃ সম্প্রবুধ্যতে সম্যক্ প্রবুদ্ধা ভবতি। দণ্ডেনাহতা দণ্ডাহতা চাসৌ ভুজঙ্গীব সর্পিণীব নিঃশ্বস্য নিঃশ্বাসং কৃত্বা ঋজুতাং সরলতাং ব্রজেদ্গচ্ছেৎ॥৬৮॥

শরীরস্থ অগ্নি অত্যন্ত প্রদীপ্ত হইলে, তাহার তাপে নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তি দণ্ডাহতা ভুজঙ্গিনীর ন্যায় নিঃশ্বাস পরিত্যাগ করতঃ অত্যন্ত সরল ও প্রবোধিতা হয়েন ॥৬৮॥

বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্মনাড্যন্তরং ব্রজেৎ।
তস্মান্নিত্যং মূলবন্ধঃ কর্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥৬৯॥

বিলং প্রবিষ্টেতি। ততো ঋজুতাপ্রাপ্ত্যনন্তরং বিলং বিবরং প্রবিষ্টা ভুজঙ্গীবা ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না তস্যা অন্তরং গচ্ছেত্তস্মাদ্ধেতোর্যোগিভির্যোগাভ্যাসিভির্মূলবন্ধো নিত্যং প্রতিদিনং সদা সর্ব্বস্মিন্ কালে কর্ত্তব্যঃ কর্ত্তুং যোগ্যঃ। ৬৯ ॥

ভুজঙ্গী যেমন বিবর মধ্যে প্রবেশ করে, তদ্রূপ কুণ্ডলিনী শক্তি সরল হইলে, তৎপরে ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্নামধ্যে গমন করিয়া থাকে। এইজন্য যোগিগণ সর্ব্বদা যত্নপূর্ব্বক মূলবন্ধ অভ্যাস করিয়া থাকেন ॥৬৯॥

জালন্ধরবন্ধঃ।

কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্।
বন্ধো জালন্ধরাখ্যোঽয়ং জরামৃত্যুবিনাশকঃ ॥৭০॥

জালন্ধরবন্ধমাহ—কণ্ঠমিতি। কণ্ঠে গলে বিলমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে বক্ষঃসমীপে চতুরঙ্গুলান্তরিতপ্রদেশে চিবুকং হনুং দৃঢ়ং স্থিরং স্থাপয়েৎ স্থিতং কুর্য্যাৎ। অয়ং কণ্ঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চতুরঙ্গুলান্তরিতহৃদয়সমীপেঽধোনমনং যত্নপূর্ব্বকং চিবুকস্থাপন-

রূপো জালন্ধর ইত্যাখ্যা, যত ইতি জালন্ধরাখ্যো জালন্ধরনামা বন্ধঃ। কীদৃশঃ? জরা বৃদ্ধাবস্থা মৃত্যুর্ম্মরণং তয়োর্ব্বিনাশকো বিশেষেণ নাশয়তীতি বিনাশকো বিনাশকর্ত্তা। ৭০।

জালন্ধরবন্ধ বলা হইতেছে।—কণ্ঠসংকোচন করিয়া বক্ষঃস্থলে চিবুক স্থাপন করিবে। কণ্ঠ হইতে চতুরঙ্গুল দূরে ঐ চিবুক স্থাপন করিতে হয়। এইরূপ করিলেই জালন্ধর বন্ধ হয়। জালন্ধর বন্ধ অভ্যাস করিলে জরা-মৃত্যু নাশ হয়॥ ৭০॥

বধ্নাতি হি শিরাজালমধোগামি নভোজলম্।
ততো জালন্ধরো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখৌঘনাশনঃ॥ ৭১॥

জালন্ধরপদস্যার্থমাহ—বধ্নাতীতি। হি যস্মাচ্ছিরাণাং নাড়ীনাং জালং সমুদায়ং বধ্নাতি। অধো গন্তুং শীলমস্যেত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহরস্য জলমমৃতং চ বধ্নাতি প্রতিবধ্নাতি। ততস্তস্মাজ্জালন্ধরো জালন্ধরনামকোঽন্বর্থো বন্ধঃ জালং দশাজালং জালানাং সমূহো জালং ধরতীতি জালন্ধরঃ। কীদৃশঃ? কণ্ঠে গলপ্রদেশে যো-দুঃখৌঘো বিকারজাতো দুঃখসমূহস্তস্য নাশনো নাশকর্ত্তা॥ ৭১॥

জালন্ধরবন্ধ শব্দের অর্থ কথিত হইতেছে। জালন্ধরবন্ধ শিরা সমূহ বন্ধন করে, এবং কপালকুহর হইতে যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা রোধ করে, সেইজন্য ইহাকে জালন্ধর বন্ধ বলা যায়। ইহার অভ্যাসে কণ্ঠগত সমুদয় দোষ বিনাশ পায়॥ ৭১॥

জালন্ধরগুণাঃ।

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে।
ন পীযূষং পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি॥ ৭২॥

জালন্ধরগুণানাহ—জালন্ধর ইতি। কণ্ঠস্য গলবিলস্য সঙ্কোচনং সঙ্কোচঃ

আকুঞ্চনং তদেব লক্ষণং স্বরূপং যস্য স কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণঃ তস্মিন্ তাদৃশে জালন্ধরে জালন্ধরসংজ্ঞকে বন্ধে কৃতে সতি পীযূষমমৃতমগ্নৌ জাঠরেঽনলে ন পততি ন সরতি বায়ুশ্চ প্রাণশ্চ ন কুপ্যতি নাড্যন্তরে বায়োর্গমনং প্রকোপস্তং ন করোতীত্যর্থঃ ॥৭২॥

কণ্ঠসঙ্কোচনরূপ জালন্ধরবন্ধ সাধন করিলে কপালকুহর হইতে যে পীযূষধারা গলিত হয়, তাহা জঠরানলে পতিত হইতে পারে না এবং বায়ুও প্রকোপিত হইতে পারে না। প্রাণবায়ুর অন্য নাড়ীতে গমনই বায়ুর প্রকোপ। জালন্ধরবন্ধ সাধনে তাহা হইতে পারে না। কণ্ঠসঙ্কোচ অর্থে গলার ছিদ্রসঙ্কোচ অর্থাৎ আকুঞ্চন ॥৭২॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব দ্বে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদ্দৃঢ়ম্।
মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনম্ ॥৭৩॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনেতি। দৃঢ়ং গাঢ়ং কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব কণ্ঠসঙ্কোচনমাত্রেণ দ্বে নাড্যৌ ইড়াপিঙ্গলে স্তম্ভয়েদয়ং জালন্ধর ইতি কর্তৃপদাধ্যাহারঃ। ইদং কণ্ঠস্থানে স্থিতং বিশুদ্ধাখ্যং চক্রং মধ্যচক্রং মধ্যমং চক্রং জ্ঞেয়ম্। কীদৃশং? ষোড়শাধারবন্ধনং ষোড়শসংখ্যকা যে আধারা অঙ্গুষ্ঠাধারাদিব্রহ্মরন্ধ্রান্তাস্তেষাং বন্ধনং বন্ধনকারকম্। "অঙ্গুষ্ঠগুল্ফজানূরুসীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ। হৃদ্গ্রীবা কণ্ঠদেশশ্চ লম্বিকা নাসিকা তথা। ভ্রূমধ্যঞ্চ ললাটঞ্চ মূর্দ্ধা চ ব্রহ্মরন্ধ্রকম্। এতে হি ষোড়শাধারাঃ কথিতা যোগিপুঙ্গবৈঃ॥" তেষ্বাধারেষু ধারণায়াঃ ফলবিশেষস্তু গোরক্ষসিদ্ধান্তাদবগন্তব্যঃ ॥৭৩॥

গাঢ়রূপে কণ্ঠসঙ্কোচন করিলে ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী স্তম্ভিত হয়। কণ্ঠস্থানে যে চক্র আছে, তাহার নাম বিশুদ্ধ চক্র; বিশুদ্ধচক্রকে মধ্য-চক্র বলিয়া অভিহিত করা হয়। এই চক্র অঙ্গুষ্ঠাধারাদি ব্রহ্মরন্ধ্রান্ত ষোড়শ আধারের বন্ধন করে। অঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জানু, উরু, সীবনী * লিঙ্গ,

— * লিঙ্গের অধোভাগে সেলাই করা স্থানকে সিবনী বলে।

নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠদেশ, লম্বিকা * নাসিকা, ভ্রূমধ্য, ললাট, মূর্দ্ধা ও ব্রহ্মরন্ধ্র এই সমুদায়কে যোগিগণ ষোড়শ আধার বলেন। এই সকল আধার ধারণ করিলে যে ফললাভ হয়, তাহা গোরক্ষসিদ্ধান্তে অবগত হইতে পারা যায়॥৭৩॥

বন্ধত্রয়স্যোপযোগঃ।

মূলস্থানং সমাকুঞ্চ্য উড্ডীয়ানং তু কারয়েৎ।
ইড়াং চ পিঙ্গলাং বদ্ধা বাহয়েৎ পশ্চিমে পথি॥৭৪॥

উক্তস্য বন্ধত্রয়স্যোপযোগমাহ—মূলস্থানমিতি। মূলস্থানমাধারভূতমাধারস্থানং সমাকুঞ্চ্য সম্যগাকুঞ্চ্য উড্ডীয়ানং নাভেঃ পশ্চিমতানরূপং বন্ধং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। ণিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। ইড়াং পিঙ্গলাং গঙ্গাং যমুনাং চ বদ্ধা। জালন্ধরবন্ধেনেত্যর্থঃ। কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব যে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদিত্যুক্তঃ। পশ্চিমে পথি সুষুম্নামার্গে বাহয়েদ্‌গময়েৎ প্রাণমিতি শেষঃ॥৭৪॥

মূলস্থান অর্থাৎ আধার স্থান সম্যক্ আকুঞ্চন করিয়া নাভির অধোভাগে পশ্চিমতানাখ্য বন্ধরূপ উড্ডীয়ান বন্ধ করিবে। তৎপরে ইড়া ও পিঙ্গলার বন্ধ করিয়া অর্থাৎ জালন্ধরবন্ধনদ্বারা সুষুম্নাতে প্রাণবায়ুর সঞ্চারণ করিবে॥৭৪॥

অনেনৈব বিধানেন প্রয়াতি পবনো লয়ম্।
ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জ্জরারোগাদিকং তথা॥৭৫॥

অনেনেতি। অনেনৈবোক্তেনৈব বিধানেনৈব পবনঃ প্রাণো লয়ং স্থৈর্য্যং প্রয়াতি। গত্যভাবপূর্ব্বকং রন্ধ্রে স্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ। ততঃ প্রাণস্য লয়ান্মৃত্যুর্জ্জরারোগাদিকম্। তথা চার্থে। ন জায়তে নোদ্ভবতি। আদিপদেন বলীপলিততন্দ্রালস্যাদিকং গ্রাহ্যম্॥৭৫॥

* তালুর ঊর্দ্ধে যে জিহ্বা আছে, তাহাকেই লম্বিকা বলে। আলজিব।

এই প্রকারে উক্ত ত্রিবিধ বন্ধ দ্বারা প্রাণের লয় হয়, অর্থাৎ প্রাণের গতি নিবৃত্তি হইয়া সুষুম্নাতে স্থির হয়। প্রাণ স্থির হইলে সাধকের জরা-মৃত্যু বারণ হয় ॥৭৫॥

বন্ধত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্ :
সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং সাধনং যোগিনো বিদুঃ ॥৭৬॥

বন্ধত্রয়মিতি। ইদং পূর্ব্বোক্তং বন্ধনত্রয়ং শ্রেষ্ঠং ষোড়শাধারবন্ধেভ্যোঽতিপ্রশস্তং মহাসিদ্ধৈর্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিভিশ্চকারাদ্বশিষ্ঠাদিমুনিভিঃ সেবিতং সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং হঠোপায়ানাং সাধনং সিদ্ধিজনকং যোগিনো গোরক্ষাদ্যা বিদুর্জ্জানন্তি ॥৭৬॥

পূর্ব্বোক্ত বন্ধত্রয়ই শ্রেষ্ঠ, ষোড়শাধার বন্ধদ্বারা ইহাদিগের শ্রেষ্ঠতা অবগত হওয়া যায়। মৎস্যেন্দ্রাদি শ্রেষ্ঠ যোগিগণ ও বশিষ্ঠাদি মুনিগণ সকলেই উক্ত বন্ধত্রয়ের সেবা করিয়াছেন। হঠযোগ সাধনে যত প্রকার উপায় আছে, তন্মধ্যে গোরক্ষাদি যোগিগণ উক্ত বন্ধত্রয়কেই সিদ্ধিজনক বলিয়া অভিহিত করেন ॥৭৬॥

শরীরস্য জরাকরণম্।

যৎ কিঞ্চিৎ স্রবতে চন্দ্রাদমৃতং দিব্যরূপিণঃ।
তৎসর্ব্বং গ্রসতে সূর্য্যস্তেন পিণ্ডো জরাযুতঃ ॥৭৭॥

বিপরীতকরণীং বিবক্ষুস্তদুপোদ্ঘাতত্বেন পিণ্ডস্য জরাকরণং তাবদাহ—যৎ কিঞ্চিদিতি। দিব্যমুৎকৃষ্টং সুধাময়ং রূপং যস্য স তথা তস্মাদ্দিব্যরূপিণশ্চন্দ্রাৎ সোমাত্তালুমূলস্থাদ্ যৎকিঞ্চিৎ যৎ কিমপ্যমৃতং পীযূষং স্রবতে পততি। তৎসর্ব্বং সর্ব্বং তৎ পীযূষং সূর্য্যো নাভিস্থোঽনলাত্মকঃ গ্রসতে গ্রাসীকরোতি। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন—"নাভিদেশে স্থিতো নিত্যং ভাস্করো দহনাত্মকঃ। অমৃতাত্মা স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ। বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো গ্রসত্যূর্দ্ধমুখো রবিঃ।

করণং তচ্চ কর্ত্তব্যং যেন পীযূষমাপ্যতে।" ইতি। তেন সূর্য্যকর্ত্তৃকামৃতগ্রাসনেন পিণ্ডো দেহো জরায়ুতঃ জরসা যুক্তো ভবতি ॥৭৭॥

বিপরীতকরণী।—প্রথমে শরীরের জরাকরণ উক্ত হইতেছে। তালুমূলস্থ বিশ্বরূপী চন্দ্র হইতে যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা নাভিমণ্ডলস্থ সূর্য্য গ্রাস করিয়া থাকেন। গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—জীবদিগের নাভিপ্রদেশে সর্ব্বদা অগ্নিরূপী সূর্য্য বাস করিতেছেন, এবং তালু প্রদেশে অমৃতময় চন্দ্র অবস্থিতি করেন। তালুস্থ চন্দ্র অধোমুখ হইয়া অমৃত বর্ষণ করেন, এবং সূর্য্য ঊর্দ্ধমুখী হইয়া সেই অমৃত গ্রাস করেন। এই জন্যই বিপরীতকরণী করিবার প্রয়োজন হয়। যেহেতু বিপরীতকরণী করিলে সূর্য্য আর অমৃত গ্রাস করিতে পারেন না। সূর্য্য চন্দ্রগলিত সুধা পান করেন বলিয়াই জীবদেহে জড়তা জন্মে ॥৭৭॥

তত্রাস্তি করণং দিব্যং সূর্য্যস্য মুখবঞ্চনম্।
গুরূপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ॥৭৮॥

তত্রেতি। তত্র তদ্বিষয়ে সূর্য্যস্য নাভিস্থানলস্য মুখং বঞ্চ্যতে অনেনেতি তাদৃশং দিব্যমুত্তমং বক্ষ্যমাণমুদ্রাখ্যমস্তি তদ্‌গুরূপদেশতঃগুরূপদেশাত্, জ্ঞেয়ং জ্ঞাতুং শক্যম্। শাস্ত্রার্থানাং কোটিভিঃ ন তু নৈব জ্ঞাতুং শক্যম্ ॥৭৮॥

বক্ষ্যমাণ বিপরীতকরণী নামক দিব্য মুদ্রাই নাভিস্থ অগ্নিরূপী সূর্য্যের মুখবন্ধন করিয়া থাকে। এই মুদ্রা গুরু উপদেশদ্বারা শিক্ষা করিতে হয়। শত শাস্ত্র আলোচনা করিলেও গুরুর নিকট উপদেশ না লইলে এই মুদ্রা কেহ অভ্যাস করিতে পারে না ॥৭৮॥

বিপরীতকরণীবর্ণনা।

ঊর্দ্ধ্বংনাভেরধস্তালোরূর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী।
করণী বিপরীতাখ্যা গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥৭৯॥

বিপরীতকরণীমাহ—ঊর্দ্ধং নাভেরিতি। ঊর্দ্ধমুপরিভাগে নাভির্যস্ত স ঊর্দ্ধনাভিস্তস্মোর্দ্ধনাভেরধঃ অধোভাগে তালু তালুস্থানং যস্ত সোঽধস্তালুস্তস্যাধস্তালোর্যোগিন ঊর্দ্ধমুপরিভাগে ভানুর্দ্দহনাত্মকঃ সূর্য্যো ভবতি। অধঃ অধোভাগে শশ্যমৃতাত্মা চন্দ্রো ভবতি। প্রথমান্তপাঠে তু যদা ঊর্দ্ধনাভিরধস্তালুর্যোগী ভবতি তদোর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী ভবতি। যদা-তদা-পদয়োরধ্যাহারেণান্বয়ঃ। ইয়ং বিপরীতাখ্যা বিপরীতনাম্নিকা করণী। ঊর্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধউর্দ্ধকরণেনান্বর্থো গুরুবাক্যেন গুরোর্ব্বাক্যেনৈব লভ্যতে প্রাপ্যতে নান্যথা ॥৭৯॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা কথিত হইতেছে।—নাভির ঊর্দ্ধভাগে সূর্য্য এবং তালুর অধোভাগে অমৃতাত্মা চন্দ্র আছেন। যোগিগণ যোগদ্বারা ইহার বৈপরীত্য করিবে, অর্থাৎ যাহাতে ঊর্দ্ধভাগে সূর্য্য ও অধোভাগে চন্দ্র থাকে, এইরূপ করিবে। ইহাকেই বিপরীতকরণী বলে। গুরুবাক্য দ্বারা এই মুদ্রা শিক্ষা করিতে হয় ॥৭৯॥

বিপরীতকরণীফলম্।

নিত্যমভ্যাসযুক্তস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধিনী।
আহারো বহুলস্তস্য সম্পাদ্যঃ সাধকস্য চ ॥৮০॥

নিত্যমিতি। নিত্যং প্রতিদিনমভ্যাসোঽভ্যাসনং তস্মিন্ যুক্তস্যাবহিতস্য জঠরাগ্নিরুদরাগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধিনী বিশেষেণ বর্দ্ধিনীতি বিপরীতকরণীবিশেষণম্ তস্য সাধকস্য বিপরীতকরণ্যভ্যাসিন আহারো ভোজনং বহুলো যথেচ্ছঃ সম্পাদ্যঃ সম্পাদনীয়ঃ। চ পাদপূরণে ॥৮০॥

বিপরীতকরণী প্রতিদিন অভ্যাস করিলে জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায়। আর যে সাধক উক্ত বিপরীতকরণী নিত্য অভ্যাস করে, সেই ব্যক্তি যথেষ্ট ভোজন করিতে পারে। কোনরূপ আহারে তাহার অনিষ্ট হয় না ॥৮০॥

অল্পাহারো যদি ভবেদগ্নির্দহতি তৎক্ষণাৎ।
অধঃশিরাশ্চোর্দ্ধপাদঃ ক্ষণং স্যাৎ প্রথমে দিনে ॥৮১॥

অল্পাহার ইতি। যস্যাল্পাহার অল্পো ভোক্তুমিষ্টামস্যাহারো ভোজনং যস্য তাদৃশো ভবেৎ স্যাত্তদাঽগ্নির্জ্জঠরানলো দেহং ক্ষণমাত্রাদ্দহেৎ, শীঘ্রং দহেদিত্যর্থঃ। ঊর্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধ ঊর্দ্ধকরণক্রিয়ামাহ—অধঃশিরা ইতি। অধঃ অধোভাগে ভূমৌ শিরো যস্য সোঽধঃশিরাঃ করাভ্যাং কটিপৃষ্ঠভাগশিরঃপৃষ্ঠভাগাভ্যাং চ ভূমিমবষ্টভ্যাধঃশিরাঃ ভবেৎ। ঊর্দ্ধমুপর্য্যন্তরিক্ষে পাদৌ যস্য স ঊর্দ্ধপাদঃ প্রথমদিনে আরম্ভদিনে ক্ষণং ক্ষণমাত্রং স্যাৎ ॥৮১॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করিয়া অল্প ভোজন করিতে নাই, কেননা অল্প ভোজন করিলে সাধকের জঠরাগ্নিতে দেহ দগ্ধ করিয়া ফেলে। অতঃপর ঊর্দ্ধস্থিত চন্দ্রকে অধোবর্ত্তী ও অধোবর্ত্তী চন্দ্রকে ঊর্দ্ধগামী করিবার প্রণালী কথিত হইতেছে। সাধক প্রথম দিনে ঊর্দ্ধপাদ ও অধঃশিরা হইয়া কিয়ৎক্ষণ অবস্থান করিবে, অর্থাৎ মাটীতে মস্তক রাখিয়া উভয় হস্তদ্বারা কটি অবলম্বন করতঃ বাহুমূল হইতে কনুই পর্য্যন্ত উভয় বাহু ও উভয় হস্তদ্বারা ভূমিতে আশ্রয় করিয়া অধঃশিরা হইয়া থাকিবে ॥৮১॥

ক্ষণাচ্চ কিঞ্চিদধিকমভ্যসেচ্চ দিনে দিনে।
বলিতং পলিতঞ্চৈব ষণ্মাসোর্দ্ধং ন দৃশ্যতে।
যামমাত্রং তু যো নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ ॥৮২॥

দিনেদিনে প্রতিদিনং ক্ষণাৎ কিঞ্চিদধিকং দ্বিক্ষণং ত্রিক্ষণম্ একদিনং বৃদ্ধ্যাঽভ্যসেদভ্যাসং কুর্য্যাৎ। বিপরীতকরণীগুণানাহ—বলিতমিতি। বলিতং চর্ম্মসঙ্কোচঃ

পলিতং কেশেষু শৌক্ল্যং চ। যন্নাং মাসানাং সমাহারঃ যন্মাসং তস্মাদূর্দ্ধমুপরি নৈব দৃশ্যতে নৈবাবলোক্যতে। সাধকস্য দেহ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ। যস্তু সাধকো যামমাত্রং প্রহরমাত্রং নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ কালং মৃত্যুং জয়তীতি কাল। জিন্মৃত্যুজেতা ভবেৎ। এতেন যোগস্য প্রারব্ধকর্ম্মপ্রতিবন্ধকত্বমপি সূচিতম্। তদুক্তং বিষ্ণুধর্ম্মে—'স্বদেহারম্ভকস্যাপি কর্ম্মণঃ সংক্ষয়াবহঃ। যো যোগঃ পৃথিবীপাল! শৃণু তস্যাপি লক্ষণ" মিতি। বিদ্যারণ্যেঽপি জীবন্মুক্তাবুক্তম্—"যথা প্রারব্ধকর্ম্ম তত্ত্বজ্ঞানাৎ প্রবলং তথা তস্মাদপি কর্ম্মণো যোগাভ্যাসঃ প্রবলঃ। অতএব যোগিনামুদ্দালকবীতহব্যাদীনাং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগ উপপদ্যত" ইতি। ভাগবতেঽপ্যুক্তম্—"দেহং জহ্যাৎ সমাধিনে"তি ॥ ৮২ ॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা ক্রমশঃ অভ্যাস করিতে হয়। প্রথম দিনে একক্ষণে, দ্বিতীয় দিনে দ্বিক্ষণে, তৃতীয় দিনে ত্রিক্ষণে এইরূপে ক্রমশঃ বৃদ্ধি করিয়া প্রতিদিন এই যোগ সাধন করিবে। ছয় মাসকাল পর্য্যন্ত ইহা সাধন করিলে সাধকের বলী-পলিত বিনষ্ট হয়। যে সাধক প্রত্যহ এক প্রহর কাল এই বিপরীতকরণী করিতে পারে, তাহার মৃত্যু হয় না। ইহাতে অবগত হইতে পারা যায় যে, যোগাভ্যাস করিলে প্রারব্ধ কর্ম্মেরও নিবৃত্তি হয়। বিষ্ণুধর্ম্ম নামক গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে—"যোগে স্বদেহারম্ভক কর্ম্মের ক্ষয় হয়। হে রাজন্! এই যোগের লক্ষণ বলিতেছি, শ্রবণ কর।" বিদ্যারণ্য নামক মুনীশ্বর জীবন্মুক্তি-প্রসঙ্গে বলিয়াছেন,—"যেমন প্রারব্ধ কর্ম্ম তত্ত্বজ্ঞান হইতে প্রবল, সেইরূপ প্রারব্ধ কর্ম্ম হইতে যোগাভ্যাস বলবান্। অতএব উদ্দালক ও বীতহব্যাদি নামক যোগিগণ যে স্বেচ্ছায় শরীর পরিত্যাগ করিয়াছেন ইহা বুঝিতে পারা যাইতেছে।" ভাগবতেও উক্ত হইয়াছে যে, সমাধিদ্বারা দেহত্যাগ করিবে ॥৮২॥

বজ্রোলীসাধনম্।

স্বেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্ব্বিনা।
বজ্রোলীং যো বিজানাতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥৮৩॥

বজ্রোল্যাং প্রবৃত্তিং জনয়িতুমাদৌ তৎফলমাহ—স্বেচ্ছয়েতি। যোঽভ্যাসী বজ্রোলীং বজ্রোলীমুদ্রাং বিজানাতি বিশেষেণ স্বানুভবেন জানাতি স যোগী যোগে যোগশাস্ত্রে উক্তা যোগোক্তাস্তৈর্যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্ব্রহ্মচর্য্যাদিভির্ব্বিনা ঋতে স্বেচ্ছয়া নিজেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি ব্যবহরন্নপি সিদ্ধিভাজনং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি ॥৮৩॥

বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাসে প্রবৃত্তি জন্মাইবার জন্য প্রথমেই তদ্গুণের বিষয় কথিত হইতেছে।—যে ব্যক্তি বিশেষ প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রা অবগত হইতে পারেন, তিনি ব্রহ্মচর্য্যাদি পালন না করিয়া এবং স্বেচ্ছাচারী হইয়াও অণিমাদি ঐশ্বর্য্য লাভে সক্ষম হইয়া থাকেন ॥৮৩॥

তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্ল্লভং যস্য কস্যচিৎ।
ক্ষীরং চৈকং দ্বিতীয়ং তু নারী চ বশবর্ত্তিনী ॥৮৪॥

তৎসাধনোপযোগী বস্তুদ্বয়মাহ—তত্রেতি। তত্র বজ্রোল্যভ্যাসে বস্তুনোর্দ্বয়ং বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে কথয়িষ্যে। কীদৃশং বস্তুদ্বয়ম্? যস্য কস্যচিৎ যস্য কস্যাপি ধনহীনস্য দুর্ল্লভংদুঃখেন লব্ধুং শক্যং দুঃখেনাপিলব্ধুমশক্যমিতি বা "দুঃস্যাৎ কষ্টনিষেধয়ো"রিতি কোষাৎ। কিন্তদ্বস্তুদ্বয়মিত্যপেক্ষায়ামাহ—ক্ষীরমিতি। একং বস্তু ক্ষীরং পানার্থং মেহনানন্তরমিন্দ্রিয়নৈর্ব্বল্যাত্তদ্বলার্থং ক্ষীরপানং যুক্তম্। কেচিত্তু অভ্যাসকালে আকর্ষণার্থমিত্যাহুঃ। তদ্ভাস্তর্গতস্য ঘনীভাবে নির্গমনাসম্ভবাত্তদযুক্তম্। দ্বিতীয়ং তু বস্তু বশবর্ত্তিনী স্বাধীনা নারী বনিতা ॥৮৪॥

বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস জন্য দুইটী বস্তুর প্রয়োজন। সেই দুইটী

বস্তুই সাধারণ ব্যক্তিগণের পক্ষে দুর্লভ। দরিদ্র ব্যক্তিগণ অতি কষ্টেও উহা সংগ্রহ করিয়া উঠিতে পারে না। ঐ উভয় বস্তুর মধ্যে প্রথম দুগ্ধ। এই মুদ্রা সাধনান্তে সাধক অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, তখন দুগ্ধপান করিয়া শরীরে বলসঞ্চার করা প্রয়োজন। দ্বিতীয় পদার্থ বশবর্ত্তিনী নারী। বশবর্ত্তিনী রমণী ব্যতীত এই সাধন করা যায় না ॥৮৪॥

মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্দ্ধাকুঞ্চনমভ্যসেৎ।
পুরুষোঽপ্যথবা নারী বজ্রোলীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ॥৮৫॥

বজ্রোলীমুদ্রাপ্রকারমাহ—মেহনেনেতি। মেহনেন স্ত্রীসঙ্গানন্তরং বিন্দোঃ ক্ষরণেন সাধনভূতেন পুরুষঃ পুমানথবা নার্য্যপি যোষিদপি নৈর্শ্মন্দং মন্দং সম্যক্ যত্নপূর্ব্বকমূর্দ্ধাকুঞ্চনমূর্দ্ধমূপর্য্যাকুঞ্চনং মেঢ্রাকুঞ্চনেন বিন্দোরূপর্য্যাকর্ষণমভ্যসেদ্বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ সিদ্ধিং গচ্ছেৎ। ৮৫।

যে প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিতে হয়, তাহাই উক্ত হইতেছে। —স্ত্রীসংসর্গের পরে বিন্দুক্ষরণ হইলে পুরুষ এবং স্ত্রী উভয়েই যত্নপূর্ব্বক অল্পে অল্পে ঊর্দ্ধে আকুঞ্চন করিবে। তদর্থে মেঢ্র সঙ্কোচন দ্বারা ঊর্দ্ধদিকে বিন্দু আকর্ষণ অভ্যাস করিবে। এই প্রকারেই বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিতে হয় ॥৮৫॥

যত্নতঃ শস্তনালেন ফুৎকারং বজ্রকন্দরে।
শনৈঃ শনৈঃ প্রকুর্ব্বীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ ॥৮৬॥

অথ বজ্রোল্যাঃ পূর্ব্বাঙ্গপ্রক্রিয়ামাহ—যত্নত ইতি। শস্তঃ প্রশস্তো যো নালস্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনির্ম্মিতেন নালেন শনৈঃ শনৈর্শ্মন্দং মন্দং যথাগ্নের্দ্ধমানার্থং ফুৎকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুৎকারং বজ্রকন্দরে মেঢ্রবিবরে বায়োঃ সঞ্চারঃ সম্যগ্বজ্রকন্দরে চরণং গমনং তৎকারণাত্তদ্ধেতোঃ প্রকুর্ব্বীত প্রকর্ষেণ পুনঃ পুনঃ কুর্ব্বীত।

অথ বজ্রোলীসাধনপ্রক্রিয়া সীসকনির্ম্মিতাং স্নিগ্ধাং মেঢ্র প্রবেশযোগ্যাংচতুর্দ্দশাঙ্গুমাত্রাং শলাকাং কারয়িত্বা তস্যা মেঢ্রে প্রবেশনমভ্যসেৎ। প্রথমদিনে একাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যঙ্গুলমাত্রাং, তৃতীয়দিনে ত্র্যঙ্গুলমাত্রাম। এবং ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রপ্রবেশে মেঢ্রমার্গঃ শুদ্ধো ভবতি। পুনস্তাদৃশীং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রবক্রমূর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রং বহিঃ স্থাপয়েৎ। ততঃ স্বর্ণকারস্য অগ্নিধমনসাধনীভূতনালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেঢ্রপ্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্য নালস্য বক্রোর্দ্ধমুখদ্ব্যঙ্গুল মধ্যে প্রবেশ্য ফুৎকারং কুর্য্যাৎ। তেন সম্যক্ মার্গশুদ্ধির্ভবতি। ততো জলস্য মেঢ্রেণাকর্ষণমভ্যসেৎ। জলাকর্ষণে সিদ্ধে পূর্ব্বোক্তশ্লোকরীত্যা। বিন্দোরূর্দ্ধাকর্ষণমভ্যসেৎ। বিন্দ্বাকর্ষণে সিদ্ধে বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিঃ। ইয়ং জিতপ্রাণস্যৈব সিধ্যতি নান্যস্য। খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভয়সিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবেৎ ॥৮৬॥

বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিবার পূর্ব্বে যাহা করিতে হয়, তাহাই বলা যাইতেছে।—সীসকদ্বারা (ঐ প্রকার অন্য ধাতুদ্বারা হইলেও চলে) সুপ্রশস্ত নল প্রস্তুত করিয়া সেই নলদ্বারা অল্পে অল্পে মেঢ্র বা শিশ্নের ছিদ্র মধ্যে ফুৎকার দিবে। অগ্নি প্রজ্বালনার্থ যে প্রকারে ফুৎকার প্রদান করিতে হয়, যত্নপূর্ব্বক মেঢ্রছিদ্র মধ্যে সেই প্রকার ফুৎকার প্রদান করিবে, অর্থাৎ যাহাতে এ ছিদ্রমধ্যে বায়ু প্রবেশ করে। বজ্রোলী মুদ্রা সাধনের বিশেষ প্রক্রিয়া এইরূপ—সীসকাদি দ্বারা স্নিগ্ধ একটী নল প্রস্তুত করিবে, ঐ নলটী শিশ্নমধ্যে যাহাতে সহজে প্রবেশ করিতে পারে, এমন ভাবে প্রস্তুত হইবে। নলটি চতুর্দ্দশাঙ্গুলি পরিমাণ দীর্ঘ হইবে। তৎপরে ক্রমে ক্রমে উহা মেঢ্রছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইবে। প্রথম দিনে এক অঙ্গুলি, দ্বিতীয় দিনে দুই অঙ্গুলি, তৃতীয় দিনে তিন অঙ্গুলি,—ক্রমে ক্রমে দিনে দিনে এইরূপ এক এক অঙ্গুলি বৃদ্ধি করিয়া দ্বাদশাঙ্গুলি পর্য্যন্ত শিশ্নের ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইয়া উহা বিশুদ্ধ করিবে।

এইরূপ অভ্যাসে তখন ঐ শলাকা অনায়াসে মেঢ্রছিদ্রমধ্যে প্রবিষ্ট ও ছিদ্র হইতে নির্গত হইবে। তৎপরে পুনরায় আর একটি ঐরূপ চতুর্দ্দশাঙ্গুলি পরিমিত দীর্ঘ শলাকা প্রস্তুত করিয়া, তাহার এক প্রান্তস্থ দুই অঙ্গুলি পরিমিত ভাগ বক্র করিবে এবং উক্ত নলের সরল দ্বাদশাঙ্গুল শিশ্নমধ্যে প্রবিষ্ট করাইয়া বক্র দুই অঙ্গুলি ঊর্দ্ধমুখ করিয়া বাহিরে রাখিবে। তৎপরে স্বর্ণকারেরা অগ্নি প্রজ্বালনার্থ যে প্রকার নল প্রস্তুত করে, সেই প্রকার অপর একটি নল প্রস্তুত করিয়া উক্ত নলের অগ্রভাগ শিশ্ন-প্রবিষ্ট ঊর্দ্ধমুখ বক্র নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া অল্পে অল্পে ফুৎকার দিতে থাকিবে। এই প্রকার ক্রিয়াতেই শিশ্নছিদ্র বিশুদ্ধ হয়। অতঃপর শিশ্নদ্বারা জল আকর্ষণ করিতে শিক্ষা করিবে। * জলাকর্ষণ অভ্যস্ত হইলে, পূর্ব্বোক্ত প্রণালীতে বিন্দুর ঊর্দ্ধাকর্ষণ সিদ্ধি হইলেই বজ্রোলী মুদ্রা সিদ্ধি হইয়াছে, বুঝিতে হইবে। যে ব্যক্তির প্রাণায়ামে সিদ্ধি হইয়াছে, তিনিই বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবেন; যেহেতু খেচরী মুদ্রা ও প্রাণায়াম সিদ্ধি হইলেই বজ্রোলী মুদ্রায় সম্যক্ প্রকারে সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে॥ ৮৬॥

নারীভগে পতদ্বিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ।
চলিতঞ্চ নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ॥ ৮৭॥

এবং বজ্রোল্যভ্যাসে সিদ্ধে তদুত্তরং সাধনমাহ—নারীভগ ইতি। নারীভগে স্ত্রীযোনৌ পততীতি পতন্ পতংশ্চাসৌ বিন্দুশ্চ পতদ্বিন্দুস্তং পতদ্বিন্দুং রতিকালে পতন্তং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোলীমুদ্রাভ্যাসেনোর্দ্ধমুপর্য্যাহরেদাকর্ষয়েৎ পতনাৎ

* একটা পাত্রে করিয়া পরিষ্কার জল রাখিয়া তন্মধ্যে শিশ্ন ডুবাইয়া তন্ত্র ও ছিদ্র পূর্ব্বক নলযোগে দ্বারা জলাকর্ষণ করিতে থাকিবে। আকর্ষণ সময়ে ফুৎকার করিতে পারিলে জলাকর্ষণ সহজেই হয়।

পূর্ব্বমেব। যদি পতনাৎ পূর্ব্বং বিন্দোরাকর্ষণং ন স্যাত্তর্হি পতিতমাকর্ষয়েদিত্যাহ—চলিতং চেতি। চলিতং নারীভগে পতিতং নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকারাত্তদ্রজঃ ঊর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্যাহৃত্য রক্ষয়েৎ স্থাপয়েৎ। ৮৭।

বজ্রোলী মুদ্রা পূর্ব্বোক্ত প্রকারে অভ্যাস করিয়া তৎপরে যাহা করিতে হইবে, তাহা উক্ত হইতেছে। রমণকালে স্ত্রীযোনিতে যে বিন্দু পতিত হইবে, তাহা বজ্রোলী মুদ্রার দ্বারা পূর্ব্বোক্ত প্রকারে আকর্ষণ করিবে; মৈথুনকালে বিন্দুপাতের পূর্ব্বেই বিন্দু আকর্ষণ করা কর্ত্তব্য। তাহাতে অক্ষম হইলে পতিত বিন্দু আকর্ষণ করিয়া ঊর্দ্ধে লইবে, এবং স্বস্থানে স্থাপন করিবে *। ৮৭॥

এবং সংরক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ।
মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ॥ ৮৮॥

বজ্রোলীগুণানাহ—এবমিতি। এবমুক্তরীত্যা বিন্দুং যঃ সংরক্ষয়েৎ সম্যক্ রক্ষয়েৎ স যোগবিদ্ যোগাভিজ্ঞো মৃত্যুং জয়ত্যভিভবতি। যতো বিন্দোঃ শুক্রস্য পাতেন পতনেন মরণং ভবতি। বিন্দোর্দ্ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাদ্বিন্দুধারণাজ্জীবনং ভবতি। তস্মাদ্বিন্দুং সংরক্ষয়েদিত্যর্থঃ॥ ৮৮।

বজ্রোলী মুদ্রার গুণ কথিত হইতেছে।—শুক্র বা বিন্দুপাত দ্বারাই জীবের মৃত্যু হয়, এবং বিন্দুরক্ষা দ্বারাই মরণ বারণ হইয়া থাকে, বজ্রোলী মুদ্রার অভ্যাস দ্বারা মানব সেই বিন্দু রক্ষা করিতে সমর্থ হয়। অতএব ইহা হইতে শ্রেষ্ঠ মুদ্রা আর কি আছে? ॥ ৮৮॥

---

* এস্থলে বলা কর্ত্তব্য যে, পতনের পূর্ব্বেই ঊর্দ্ধাকর্ষণ করা উচিত, যতদিনে তাহাতে অপারগ থাকিবে, কেবল ততদিনই পতিত বিন্দুর ঊর্দ্ধাকর্ষণ করিবে। তবে ইহা যত শঙ্কিত না হয়, প্রাণপণে সেই চেষ্টাই করিতে হইবে।

সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দুধারণাৎ।
যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥৮৯॥

সুগন্ধ ইতি। যোগিনো বজ্রোল্যভ্যাসিনো দেহে বিন্দোঃ শুক্রস্য ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাৎ সুগন্ধঃ শোভনো গন্ধো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। দেহে যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরস্তাবৎ কালভয়ং মৃত্যুভয়ং কুতঃ? ন কুতোঽপীত্যর্থঃ ॥ ৮৯ ॥

বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাসদ্বারা দেহে শুক্র ধারণ করিতে পারিলে, দেহে সৌগন্ধ হয়, আর যাবৎকাল পর্য্যন্ত দেহে শুক্র ধৃত থাকে, তাবৎ কাল পর্য্যন্ত মৃত্যুভয় থাকে না। শুক্র বা বীর্য্যক্ষয়ই মৃত্যুর কারণ, শুক্র রক্ষা করিতে পারিলে দীর্ঘকাল জীবিত থাকা যায় ॥ ৮৯ ॥

চিত্তায়ত্তং নৃণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তং চ জীবিতম্।
তস্মাচ্ছুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রযত্নতঃ ॥ ৯০ ॥

চিত্তায়ত্তমিতি। হি যস্মান্নৃণাং শুক্রং বীর্য্যং চিত্তায়ত্তং চিত্তে চলে চলত্বাচ্চিত্তে স্থিরে স্থিরত্বাচ্চিত্তাধীনং জীবিতং শুক্রায়ত্তং শুক্রে স্থিরে জীবনাচ্ছুক্রে নষ্টে মরণং শুক্রাধীনং তস্মাচ্ছুক্রং বিন্দুঃ মনশ্চ মানসং চ প্রকৃষ্টাদ্যত্নাদিতি প্রযত্নতঃ রক্ষণীয়মেব। অবশ্যং রক্ষণীয়মিত্যর্থঃ। এবশব্দো ভিন্নক্রমঃ ॥ ৯০ ॥

মানববীর্য্য চিত্তের অধীন অর্থাৎ চিত্ত চঞ্চল হইলে, শুক্রও চঞ্চল হয়, এবং চিত্ত স্থির থাকিলে শুক্রও স্থির থাকে। আর জীবন শুক্রের অধীন, যেহেতু শুক্রক্ষয়েই জীবন ক্ষয় হয়। অতএব চিত্ত স্থির করাই সাধকের পক্ষে অবশ্য কর্ত্তব্য। চিত্ত স্থির হইলেই শুক্র রক্ষা হয়, শুক্র রক্ষা হইলেই জীবন ক্ষয় হয় না। অতএব যাহাতে চিত্ত চঞ্চল না হইতে পারে, তাহার উপায় বিধান করিবে ॥ ৯০ ॥*

* উপদেশ কঠোর সত্য—কিন্তু তাহার বিজ্ঞানসম্মত কোন উপায় এতদ্গ্রন্থে লিখিত
... স্থির করিতে না পারিলে শুক্ররক্ষার কোন উপায়ই নাই। কিন্তু

ঋতুমত্যা রজোঽপ্যেবং বীজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ।
মেঢ্রেণাকর্ষয়েদূর্দ্ধং সম্যগভ্যাসযোগবিৎ॥ ৯১॥

ঋতুমত্যা ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তেনাভ্যাসেন, ঋতুর্বিদ্যতে যস্যাঃ সা ঋতুমতী তস্যা ঋতুমত্যা ঋতুস্নাতায়াঃ স্ত্রিয়া রেতঃ নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ। পূর্ব্বোক্তাভ্যাসং দর্শয়তি—মেঢ্রেণেতি। অভ্যাসো বজ্রোল্যভ্যাসঃ স এব যোগো যোগসাধনত্বাত্তং বেত্তীত্যভ্যাসযোগবিৎ মেঢ্রেণ গুহ্যেন্দ্রিয়েণ সম্যগ্ যত্নপূর্ব্বকমূর্দ্ধমুপর্য্যাকর্ষয়েৎ। রজোবিন্দুং চেতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। অয়ং শ্লোকঃ ক্ষিপ্তঃ॥ ৯১।

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রা সম্যক্ অভ্যাস করিয়া ঋতুমতী রমণীর শোণিত ও স্বীয় শুক্র রক্ষা করিবে। ঋতুমতী অর্থে ঋতুস্নাতা বুঝিতে হইবে। বজ্রোলী মুদ্রায় মেঢ্রদ্বারা মিলিত শুক্র ও শোণিত ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করিয়া যথাস্থানে স্থাপন করিবে॥ ৯১॥

বজ্রোলীমুদ্রায়া গুণাঃ।

সহজোলিশ্চামরোলির্ব্বজ্রোল্যা ভেদ একতঃ।
জলেষু ভস্ম নিক্ষিপ্য দগ্ধগোময়সম্ভবম্॥ ৯২॥

সহজোল্যমরোল্যো বিবক্ষুস্তয়োর্ব্বজ্রোলীবিশেষত্বমাহ—সহজোলিশ্চেতি। বজ্রোল্যা ভেদো বিশেষঃ সহজোলিরমরোলিশ্চ। তত্র হেতুঃ—একতঃ একত্বাদেকফলত্বাদিত্যর্থঃ। একশব্দাত্তাবপ্রধানাৎ পঞ্চম্যাস্তসিঃ। সহজোলিমাহ—জলেষ্বিতি। গোঃ পুরীষাণি গোময়ানি দগ্ধানি চ তানি গোময়ানি চ দগ্ধগোময়ানি তেষু সম্ভব

চিত্ত নিরন্তর তাহার নিকৃষ্ট কাম ক্ষুধা লইয়া রমণীগণের পশ্চাৎ পশ্চাৎ ধাবিত হইতেছে,—কি প্রকারে তাহাকে স্থির-আলানে আবদ্ধ করা যাইতে পারে, এ স্থলে সে সকল দীর্ঘ বিষয়ের উল্লেখ অসম্ভব বিবেচনায় তথা মাত্র টীকায় তাহার শিক্ষা দেওয়া অসম্ভব বিবেচনায় উল্লেখ করা গেল না। ফল কথা, যত কিছু সাধনা আছে, ব্রহ্মচর্য্যরক্ষাই তাহার মূল, অতএব ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা অগ্রে কর্ত্তব্য।

উৎপত্তির্যস্য তদ্দগ্ধগোময়সম্ভবং শোভনং ভস্ম বিভূতিঃ তৎ জলে তোয়ে নিক্ষিপ্য তোয়মিশ্রং কৃত্বোত্তরোত্তরশ্লোকেনাম্বয় ইতি। ৯২॥

সহজোলী ও অমরোলী নামে অপর দুইটী মুদ্রা আছে। ঐ মুদ্রা দুইটিই বজ্রোলী মুদ্রার প্রকার ভেদ মাত্র। ঐ উভয় মুদ্রাই বজ্রোলীর ন্যায় সমান ফল প্রদান করিয়া থাকে; কাজেই উহারা উভয়েই বজ্রোলীর অবান্তর ভেদ মাত্র। সহজোলী মুদ্রা অভ্যাস করিতে হইলে গোময় দগ্ধ করিবে, অনন্তর সেই ভস্ম জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রক্ষা করিবে॥ ৯২॥

বজ্রোলীমৈথুনাদূর্দ্ধং স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনম্।
আসীনয়োঃ সুখেনৈব মুক্তব্যাপারয়োঃ ক্ষণাৎ॥ ৯৩॥

বজ্রোলীতি। বজ্রোলীমুদ্রার্থং মৈথুনং তস্মাদূর্দ্ধমনন্তরং সুখেনৈবানন্দেনৈবাসীনয়োরুপবিষ্টয়োঃ, ক্ষণাত্রুত্যুৎসবান্মুক্তস্ত্যক্তো ব্যাপারো রতিক্রিয়া যাভ্যাং তৌ মুক্তব্যাপারৌ তয়োর্ম্মুক্তব্যাপারয়োঃ স্ত্রী চ পুমাংশ্চ স্ত্রীপুংসৌ তয়োঃ স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনং শোভনান্যঙ্গানি স্বাঙ্গানি মূর্দ্ধললাটনেত্রহৃদয়স্কন্ধভুজাদীনি তেষু লেপনম্॥ ৯৩॥

বজ্রোলী মুদ্রা সাধনার্থ স্ত্রী-পুরুষ সহবাস সমাপনান্তে স্ত্রী ও পুরুষ উভয়ে সুখোপবেশনপূর্ব্বক পূর্ব্বকৃত ভস্মজল শোভনাঙ্গ অর্থাৎ মস্তক, ললাট, নেত্র, হৃদয় স্কন্ধ ও ভুজ এই সকল স্থানে লেপন করিবে। ৯৩।

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা শ্রদ্ধেয়া যোগিভিঃ সদা।
অয়ং শুভকরো যোগো ভোগযুক্তোঽপি মুক্তিদঃ॥৯৪॥

সহজোলিরিতি। ইয়মুক্তা ক্রিয়া সহজোলিরিতি প্রোক্তা কথিতা যোগিভিশ্চণ্ডেশ্বরাদিভিঃ। কীদৃশী? সদা শ্রদ্ধেয়া সর্ব্বদা শ্রদ্ধাতুং যোগ্যা। অয়ং সহজো-

ব্যাখ্যা। যোগ উপায়ঃ শুভকরঃ শুভং শ্রেয়ঃ করোতীতি শুভকরঃ। "যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতিযুক্তিষু" ইত্যভিধানাৎ। কীদৃশো যোগঃ? ভোগেন যুক্তোঽপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ। ৯৪।

মৎস্যেন্দ্রাদি যোগিগণ পূর্ব্বোক্ত ভস্মজল লেপনান্ত ক্রিয়াকেই সহজোলী মুদ্রা বলিয়া থাকেন, অর্থাৎ বজ্রোলী মুদ্রার সমস্ত ক্রিয়া সাধন করিয়া ভস্মজল লেপনান্ত যে ক্রিয়া, তাহাকেই সহজোলী মুদ্রা বলিয়া থাকেন। এই মুদ্রা যোগিগণের অতি শ্রদ্ধেয়। এই মুদ্রা সাধন সকলের পক্ষেই হিতকর, ভোগজন্য ইহার অনুষ্ঠান করিলেও ইহা মুক্তি দান করিয়া থাকে।। ৯৪ ॥

অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তত্ত্বদর্শিনাম্।
নির্ম্মৎসরাণাং সিধ্যেত ন তু মৎসরশালিনাম্ ॥৯৫॥

অয়ং যোগ ইতি। অয়মুক্তো যোগঃ, পুণ্যং বিদ্যতে যেষাং তে পুণ্যবন্তঃ সুকৃতিনস্তেষাং পুণ্যবতাং ধীরাণাং ধৈর্য্যবতাং তত্ত্বং বাস্তবিকং পশ্যন্তীতি তত্ত্বদর্শিনস্তেষাং তত্ত্বদর্শিনাং মৎসরান্নিষ্ক্রান্তা নির্ম্মৎসরাস্তেষাং নির্ম্মৎসরাণামন্যগুণদ্বেষরহিতানাম্। "মৎসরোঽন্যগুণদ্বেষ" ইত্যমরঃ। তাদৃশানাং পুংসাং সিধ্যেত সিদ্ধিং গচ্ছেৎ। মৎসরশালিনাং মৎসরবতাং তু ন সিধ্যেৎ। ৯৫ ॥

যাঁহারা পুণ্যবান্, ধীর, তত্ত্বজ্ঞ ও মাৎসর্য্যবিহীন, তাঁহারাই এই যোগে সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন। পরন্তু যাহারা মাৎসর্য্যশালী অর্থাৎ পরগুণে দোষারোপ করে, তাহারা এই যোগে সিদ্ধিলাভ করিতে সক্ষম হয় না।। ৯৫ ॥

অমরোলীমুদ্রাসাধনম্।

পিত্তোল্বণত্বাৎ প্রথমাম্বুধারাং
বিহায় নিঃসারতয়ান্ত্যধারাম্।

নিষেব্যতে শীতলমধ্যধারা
কাপালিকে খণ্ডমতেঽমরোলী ॥৯৬॥

অমরোলীমাহ—পিত্তোল্বণত্বাদিতি। পিত্তেনোল্বণোৎকটা পিত্তোল্বণা তস্যা ভাবঃ পিত্তোল্বণত্বং তস্মাৎ। যস্মাৎ যথা প্রথমা পূর্ব্বা যা অম্বুনঃ শিবাম্বুনো ধারা তাং বিহায় শিবাম্বুনির্গমনসময়ে কিঞ্চিৎ পূর্ব্বাং ধারাং ত্যক্ত্বা। নির্গতঃ সারো যস্যাঃ সা নিঃসারা তস্যা ভাবঃ নিঃসারতা তয়া নিঃসারতয়া নিঃসারত্বেনান্ত্যধারা অন্ত্যা চরমা যা ধারা তাং বিহায় কিঞ্চিদন্ত্যাং ধারাং ত্যক্ত্বা। শীতলা পিত্তাদিদোষসারত্বরহিতা যা মধ্যধারা মধ্যমা ধারা সা নিষেব্যতে নিতরাং সেব্যতে। খণ্ডো যোগবিশেষো মতোঽভিমতো যস্য স খণ্ডমতস্তস্মিন্ খণ্ডমতে কপালিকস্যায়ং কাপালিকস্তস্মিন্ কাপালিকে খণ্ডকাপালিকসম্প্রদায় ইত্যর্থঃ। অমরোলী প্রসিদ্ধেতি শেষঃ। ৯৬।

অমরোলী মুদ্রা।—সহস্রার হইতে যে অমৃত ক্ষরিত হয় তাহার নাম শিবাম্বু। ইহার প্রথমধারা পিত্তবৃদ্ধিকর ও অন্ত্যধারা নিঃসার; সেইজন্য সাধক প্রথম ও অন্তধারা পরিত্যাগ করিয়া পিত্তোল্বণত্ব হেতু অসারত্বাদি দোষ রহিত শীতল মধ্যধারা সেবা করিবে। খণ্ডকাপালিক সম্প্রদায়ে এই অমরোলী মুদ্রার প্রসিদ্ধি আছে ॥৯৬॥

অমরীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্যং কুর্ব্বন্ দিনে দিনে।
বজ্রোলীমভ্যসেৎ সম্যগমরোলীতি কথ্যতে ॥৯৭॥

অমরীমিতি। অমরীং শিবাম্বু যঃ পুমান্ নিত্যং পিবেৎ। নস্যং কুর্ব্বন্ শ্বাসেনাকৃষ্য ঘ্রাণান্তর্গ্রহণং কুর্ব্বন্ সন্ দিনে দিনে প্রতিদিনং বজ্রোলীং মেহনেন শনৈরিতি শ্লোকেনোক্তাং সম্যগভ্যসেৎ সাঽমরোলীতি কথ্যতে। কাপালিকৈরিতি শেষঃ, অমরীপানাদাবরী। নস্যপূর্ব্বিকা বজ্রোল্যমরোলীশব্দেনোচ্যতে ইত্যর্থঃ ॥৯৭॥

সাধক ঐ শিবাম্বু পান এবং নস্য গ্রহণ অর্থাৎ শ্বাস দ্বারা ঐ শিবাম্বুর

অন্তগ্রহণ করিয়া প্রত্যহ পূর্ব্বকথিত প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস করিবে। ইহাকেই খণ্ড কাপালিক সম্প্রদায়ের যোগিগণ অমরোলী মুদ্রা বলেন, অর্থাৎ শিবাম্বু পান ও নস্যরূপে গ্রহণ করিয়া বজ্রোলী মুদ্রা করিলেই অমরোলী মুদ্রা হয় ॥৯৭॥

অভ্যাসান্নিঃসৃতাং চান্দ্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ।
ধারয়েদুত্তমাঙ্গেষু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥৯৮॥

অভ্যাসাদিতি। অভ্যাসাদমরোল্যভ্যাসান্নিঃসৃতাং নির্গতাং চান্দ্রীং চন্দ্রস্যেয়ং চান্দ্রী তাং চান্দ্রীং সুধাং বিভূত্যা ভস্মনা সহ সাকং মিশ্রয়েৎ সংযোজয়েৎ। উত্তমাঙ্গেষু শিরঃকপালনেত্রস্কন্ধকণ্ঠহৃদয়ভুজাদিষু ধারয়েৎ। ভস্মমিশ্রিতাংচায়-মিতি শেষঃ। দিব্যা অতীতানাগতবর্ত্তমানব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টপদার্থদর্শনযোগ্যা দৃষ্টি-র্যস্য স দিব্যদৃষ্টির্দ্দিব্যদৃক্ প্রজায়তে প্রকর্ষেণ জায়তে অমরীসেবনপ্রকারবিশেষাঃ শিবাম্বু কল্পাদবগন্তব্যাঃ ॥৯৮॥

অমরোলী মুদ্রার অভ্যাসবশতঃ নিঃসৃত চান্দ্রী সুধা দেহলিপ্ত ভস্মের সহিত মিশ্রিত করিবে, অর্থাৎ শিরঃ, কপাল, নেত্র, স্কন্ধ, কণ্ঠ, হৃদয় ও ভুজাদিতে যে ভস্ম লিপ্ত আছে তাহার সহিত যুক্ত করিবে। এই প্রকার করিলে সাধক দিব্য দৃষ্টিলাভ করিয়া থাকে। ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান, এই কালত্রয়ের বিষয় অনায়াসে অবগত হইতে পারে। কোনরূপ ব্যবধান বা দূরত্বাদি তাহার দৃষ্টির প্রতিবন্ধক হইতে পারে না। এই অমোরলী মুদ্রার বিশেষ কথা শিবাম্বুকল্পে অবগত হইতে পারা যাইবে ॥৯৮॥

পুংসো বিন্দুং সমাকুঞ্চ্য সম্যগভ্যাসপাটবাৎ।
যদি নারী রজো রক্ষেদ্বজ্রোল্যা সাপি যোগিনী ॥৯৯॥

পুংসো বজ্রোলীসাধনযুক্তা নার্য্যাস্তদাহ—পুংসো বিন্দুমিতি। সম্যগভ্যাসস্য সম্যগভ্যাসস্য পাটবং পটুত্বং তস্মাৎ পুংসঃ পুরুষস্য বিন্দুং বীর্য্যং সমাকুঞ্চ্য

সম্যগাকৃষ্য নারী স্ত্রী যদি রজো বজ্রোল্যা বজ্রোলীমুদ্রয়া রক্ষেৎ, সাপি নারী যোগিনী প্রশস্তযোগবতী জ্ঞেয়া। পুংসোবিন্দুসমাযুক্তমিতি পাঠে তু এতদ্রজসো বিশেষণম্ ॥৯৯॥

ইতঃপূর্ব্বে পুরুষের বজ্রোলী মুদ্রা সাধনের কথা বলিয়া এক্ষণে রমণীগণের উক্ত মুদ্রা সাধনের কথা উক্ত হইতেছে।—বজ্রোলী মুদ্রার সম্যক্ সাধন সহকারে বিন্দু আকর্ষণ করিবে। যদি নারীও ঐরূপ বজ্রোলী মুদ্রা প্রভাবে পতিত পুংবীর্য্যে মিশ্রিত শোণিত আকর্ষণ করিয়া রক্ষা করিতে পারে, তাহা হইলে সেই নারীও প্রশস্ত যোগবতী বা যোগিনী হয়েন ॥৯৯॥

তস্যাঃ কিঞ্চিদ্রজো নাশং ন গচ্ছতি ন সংশয়ঃ।
তস্যাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি ॥১০০॥

নারীকৃতায়া বজ্রোল্যাঃ ফলমাহ—তস্যা ইতি। তস্যা বজ্রোল্যভ্যাসনশীলায়া নার্য্যা রজঃ কিঞ্চিৎ কিমপি স্বল্পমপি নাশং ন গচ্ছতি নষ্টং ন ভবতি পতনং ন প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ। অত্র সংশয়ো ন। তস্যা নার্য্যাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি মূলাধারাদুত্থিতো নাদো হৃদয়োপরি বিন্দুভাবং গচ্ছতি বিন্দুনা সহৈকীভবতীত্যর্থঃ। অমৃতসিদ্ধৌ—"বীজং চ পৌরুষং প্রোক্তং রজশ্চ স্ত্রীসমুদ্ভবম্। অনয়োর্ব্বাহ্যযোগেন সৃষ্টিঃ সঞ্জায়তে নৃণাম্। যদাভ্যন্তরযোগঃ স্যাত্তদা যোগীতি গীয়তে। বিন্দুশ্চন্দ্রময়ঃ প্রোক্তো রজঃ সূর্য্যময়ং তথা। অনয়োঃ সঙ্গমাদেব জায়তে পরমং পদম্। স্বর্গদো মোক্ষদো বিন্দুর্ধর্ম্মদোঽধর্ম্মদস্তথা। তন্মধ্যে দেবতাঃ সর্ব্বাস্তিষ্ঠন্তে সূক্ষ্মরূপত" ইতি ॥১০০॥

নারীকৃত বজ্রোলী মুদ্রার ফল।—যে নারী বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস করে, তাহার সামান্যমাত্র শোণিত নষ্ট হয় না, তাহাতে কিছুমাত্রও সংশয় নাই। এতদ্ভিন্ন তাহার শরীরে নাদ বিন্দুতা প্রাপ্ত হয়, মূলাধার হইতে নাদ সমুত্থিত হইয়া হৃদয়োপরি বিন্দুভাব প্রাপ্ত হয়, অর্থাৎ বিন্দুর সহিত

একীভূত হয়। অমৃতসিদ্ধ্যাদিগ্রন্থে অবগত হওয়া যায় যে, পুরুষের বীজ এবং স্ত্রীর রজঃ, এই উভয়ের বাহ্যসংযোগে মনুষ্যের সৃষ্টি হয়; আর যখন ঐ বীজ ও রজঃ এই উভয়ের আভ্যন্তরিক যোগ হয়, তখনই মানব যোগী হইতে পারে। পুরুষের বিন্দু চন্দ্রময় এবং স্ত্রীর রজঃ সূর্য্যময়, এই উভয়ের যোগ হইলেই পরমপদ লাভ হয়। এক বিন্দুই স্বর্গ, মোক্ষ, ধর্ম্ম ও অধর্ম্ম প্রদান করিয়া থাকে, এবং বিন্দুমধ্যে সূক্ষ্মরূপে সমস্ত দেবগণ বিদ্যমান আছেন ॥১০০॥

স বিন্দুস্তদ্রজশ্চৈব একীভূয় স্বদেহগৌ।
বজ্রোল্যভ্যাসযোগেন সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ ॥১০১॥

স বিন্দুরিতি। স পুংসো বিন্দুস্তদ্রজো নার্য্যা রজশ্চৈব বজ্রোলীমুদ্রায়া অভ্যাসো বজ্রোল্যভ্যাসঃ স এব যোগস্তেনৈকীভূয় মিলিত্বা স্বদেহগৌ স্বদেহে গতৌ সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ দত্তঃ ॥১০১॥

বজ্রোলী মুদ্রার সাধনকলে পুরুষের বিন্দু এবং রমণীর রজঃ উভয় একীভূত হইয়া শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে সাধককে সর্ব্বসিদ্ধি দান করিয়া থাকে ॥১০১॥

রক্ষেদাকুঞ্চনাদূর্দ্ধং যা রজঃ সা হি যোগিনী।
অতীতানাগতং বেত্তি খেচরী চ ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ১০২ ॥

রক্ষেদিতি। যা নার্য্যাকুঞ্চনাদ্‌যোনিসঙ্কোচনাদূর্দ্ধমূপরিস্থানে নীত্বা রজো রক্ষেৎ। হীতি প্রসিদ্ধং যোগশাস্ত্রে। সা যোগিন্যতীতানাগতং ভূতং ভবিষ্যং চ বস্তু বেত্তি জানাতি ধ্রুবমিতি নিশ্চিতং খেহন্তরীক্ষে চরতীতি খেচর্য্যন্তরীক্ষচরী ভবেৎ ॥১০২॥

যোনি সঙ্কোচ দ্বারা যে রমণী আপনার রজঃ ঊর্দ্ধদেশে স্থাপন পূর্ব্বক রক্ষণ করিতে পারে, যোগশাস্ত্র তাঁহাকে প্রশস্ত যোগিনী বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন। সেই রমণী ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান যুগদায় বিষয়

অবগত হইতে পারে ও স্বচ্ছন্দে আকাশপথে বিচরণ করিতে সমর্থ হয় ॥১০২॥

দেহসিদ্ধিং চ লভতে বজ্রোল্যভ্যাসযোগতঃ।
অয়ং পুণ্যকরো যোগে ভোগে ভুক্তেঽপি মুক্তিদঃ ॥১০৩॥

দেহসিদ্ধিমিতি। বজ্রোল্যা অভ্যাসস্ত যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্দেহস্য সিদ্ধিং রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননস্বরূপাং লভতে। অয়ং যোগো বজ্রোল্যভ্যাসযোগঃ পুণ্যকরোঽদৃষ্টবিশেষজনকঃ। কীদৃশো ভোগঃ? ভুজ্যত ইতি ভোগো বিষয়স্তস্মিন্ ভুক্তেঽপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥১০৩॥

বজ্রোলী সাধনকারী সাধকের দেহসিদ্ধি হয়। দেহসিদ্ধি হইলে সাধকের দেহ রূপলাবণ্যসম্পন্ন, বীর্য্যবান্ ও বজ্র সদৃশ সুদৃঢ় হয়। পরন্তু এই যোগ পুণ্যপ্রদ, ইহাতে সাধক ঐহিক নানাবিধ ভোগ্যবস্তু ভোগ করিয়া অন্তকালে মুক্তিলাভ করিয়া থাকে ॥১০৩॥

শক্তিচালন।

কুটিলাঙ্গী কুণ্ডলিনী ভুজঙ্গী শক্তিরীশ্বরী।
কুণ্ডল্যরুন্ধতী চৈতে শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকাঃ ॥১০৪॥

শক্তিচালনং বিবক্ষুস্তদুপোদ্ঘাতত্বয়া কুণ্ডলীপর্য্যায়ান্ তয়া মোক্ষদ্বারবিভেদনাদিকং চাহ সপ্তভিঃ—কুটিলাঙ্গীতি। কুণ্ডলিনী ভুজঙ্গী শক্তিঃ ঈশ্বরী কুণ্ডলী অরুন্ধতী চৈতে সপ্ত শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকা একার্থবাচকাঃ ॥১০৪॥

এক্ষণে শক্তিচালন কথিত হইতেছে। কিন্তু তৎপূর্ব্বে শক্তিচালনের উপযোগী কুণ্ডলিনীর পর্য্যায় শব্দ ও কুণ্ডলিনী দ্বারা মোক্ষপথভেদ প্রভৃতি কথিত হইতেছে।—কুটিলাঙ্গী, কুণ্ডলিনী, ভুজঙ্গী, শক্তি, ঈশ্বরী, কুণ্ডলী ও অরুন্ধতী, ইহা কুণ্ডলিনীরই সাতটী নাম বা পর্য্যায় শব্দ ॥১০৪॥

মোক্ষদ্বার-ভেদনম্।

উদ্ঘাটয়েৎ কপাটং তু যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলিন্যা তথা যোগী মোক্ষদ্বারং বিভেদয়েৎ ॥১০৫॥

উদ্ঘাটয়েদিতি। যথা যেন প্রকারেণ পুমান্ কুঞ্চিকয়া কপাটার্গলোৎসারণ-সাধনীভূতয়া হঠাদ্বলাৎ কপাটমবরমুদ্ঘাটয়েদুৎসারয়েৎ। হঠাদিতি দেহলীদীপ-ন্যায়েনোভয়ত্র সম্বধ্যতে। তথা তেন প্রকারেণ যোগী হঠাদ্ধঠাভ্যাসাৎ কুণ্ডলিন্যা শক্ত্যা মোক্ষদ্বারং মোক্ষস্য দ্বারং প্রাপকং সুষুম্নামার্গং বিভেদয়েদ্বিশেষেণ ভেদয়েৎ। "তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতী"তি শ্রুতেঃ ॥১০৫।

মানবগণ যেমন কুঞ্চিকা বা চাবিদ্বারা বলপ্রয়োগপূর্ব্বক কপাটের অর্গল উৎসারিত করিয়া কপাট উন্মুক্ত করে, তদ্রূপ সাধকগণ হঠযোগ অভ্যাসের বলে কুণ্ডলিনীশক্তিদ্বারা মোক্ষের দ্বারস্বরূপ সুষুম্না পথ ভেদ করিবে।১০৫॥

যেন মার্গেণ গন্তব্যং ব্রহ্মস্থানং নিরাময়ম্।
মুখেনাচ্ছাদ্য তদ্দ্বারং প্রসুপ্তা পরমেশ্বরী ॥১০৬॥

যেনেতি। আময়ো রোগস্তজ্জন্যং দুঃখমাত্রোপলক্ষণং তস্মান্নির্গতং নিরাময়ং দুঃখমাত্ররহিতং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মাবির্ভাবজনকং স্থানং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মরন্ধ্রম্। "তস্যাঃ শিখায়া মধ্যে পরমাত্মাব্যবস্থিত" ইতি শ্রুতেঃ। যেন মার্গেণ সুষুম্নামার্গেণ গন্তব্যং গমনার্হমস্তি তদ্দ্বারং তস্য মার্গস্য দ্বারং প্রবেশমার্গং মুখেনাস্যেনাচ্ছাদ্য কৃত্বা পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী প্রসুপ্তা নিদ্রিতাস্তি।১০৬।

যে সুষুম্নামার্গ দ্বারা সকল দুঃখবিনাশক ব্রহ্মপ্রাপ্তির হেতুভূত ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করা যায়, পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী শক্তি সেই ব্রহ্মমার্গের সুষুম্নাদ্বার মুখদ্বারা আচ্ছাদনপূর্ব্বক নিদ্রিতাবস্থায় অবস্থান করিতেছেন ।।১০৬॥

মূলাধারস্বস্থানস্বরূপম্।

কন্দোর্দ্ধং কুণ্ডলী শক্তিঃ সুপ্তা মোক্ষায় যোগিনাম্।
বন্ধনায় চ মূঢ়ানাং যস্তাং বেত্তি স যোগবিৎ॥১০৭॥

কন্দোর্দ্ধমিতি। কুণ্ডলী শক্তিঃ কন্দোর্দ্ধে কন্দস্যোপরিভাগে যোগিনাং মোক্ষায় সুপ্তা মূঢ়ানাং বন্ধনায় সুপ্তা। যোগিনস্তাং চালয়িত্বা মুক্তা ভবন্তি। মূঢ়াস্তদজ্ঞানাদ্বন্ধাস্তিষ্ঠন্তীতি ভাবঃ। তাং কুণ্ডলিনীং যো বেত্তি স যোগবিৎ। সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং কুণ্ডল্যাশ্রয়ত্বাদিত্যর্থঃ॥১০৭॥

কুণ্ডলিনী শক্তি কন্দের উপরিভাগে অর্থাৎ মূলাধারের উপরিভাগে যোগিগণের মোক্ষ প্রদান ও মূঢ়গণের বন্ধন জন্য অবস্থিত আছেন। যোগিগণ সেই সুপ্তা কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত ও চালিত করিয়া মুক্তি প্রাপ্ত হন, আর মূঢ়জনেরা তাঁহাকে অবগত হইতে না পারিয়া ব্রহ্মদ্বার মুক্ত করিতে অসমর্থ হয় এবং চিরদিনই অজ্ঞানান্ধকারে নিমগ্ন থাকে। যাহারা কুণ্ডলিনীকে অবগত হইতে পারে, তাহারা যথার্থই যোগবৎ॥ ১০৭॥

কুণ্ডলী কুটিলাকারা সর্পবৎপরিকীর্ত্তিতা।
সা শক্তিশ্চালিতা যেন স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ॥১০৮॥

কুণ্ডলীতি। কুণ্ডলীশক্তিঃ সর্পবদ্ভুজগবদ্কুটিল আকারঃ স্বরূপং যস্যাঃ সা কুটিলাকারা পরিকীর্ত্তিতা কথিতা যোগিভিঃ। সা কুণ্ডলী শক্তির্যেন পুংসা চালিতা মূলাধারাদূর্দ্ধং নীতা স মুক্তোঽজ্ঞানবন্ধান্নিবৃত্তঃ। অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। "তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতী"তি শ্রুতেঃ॥১০৮॥

কুণ্ডলিনীশক্তি ভুজঙ্গের ন্যায় কুটিলাকার ধারণ করিয়া অবস্থিতি করিতেছেন, যোগিগণ এই কথা বলিয়া থাকেন। যে মানব সেই

কুণ্ডলীশক্তিকে পরিচালিত করিয়া মূলাধার হইতে উর্দ্ধ প্রদেশে লইতে পারেন, তিনি নিশ্চয়ই ভববন্ধন হইতে বিমুক্ত হইতে সমর্থ। শ্রুতিতে লিখিত হইয়াছে যে, কুণ্ডলিনীশক্তিকে উর্দ্ধে লইতে পারিলেই অমৃতত্ব লাভ হয় ॥১০৮॥

কুণ্ডলী-প্রশংসা।

গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে বালরণ্ডা তপস্বিনী।
বলাৎকারেণ গৃহ্লীয়াত্তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥১০৯॥

গঙ্গাযমুনয়োরিতি গঙ্গাযমুনয়োরাধারাধেয়ভাবেন তয়োর্ভাবনাদ্‌গঙ্গাযমুনয়োরভেদেন ভাবনায়া গঙ্গাযমুনে ইড়াপিঙ্গলে তয়োর্ম্মধ্যে সুষুম্নামার্গে তপস্বিনীং নিরশনস্থিতেঃ। বালরণ্ডাং বালরণ্ডাশব্দবাচ্যাং কুণ্ডলীং বলাৎকারেণ হঠেন গৃহ্লীয়াৎ। তদ্গ্রহণং গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে গ্রহণং বিষ্ণোর্হৈর্ব্ব্যাপকস্যাত্মনো যা পরমং পদং পরমপদপ্রাপকম্ ॥১০৯॥

গঙ্গা যমুনা বা ইড়া পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মধ্যবর্ত্তী সুষুম্নাপথে তপস্বিনী অর্থাৎ অনশনে কুণ্ডলিনীশক্তি অবস্থিতা আছেন। যোগিগণ হঠযোগ দ্বারা তাঁহাকে বলপূর্ব্বক গ্রহণ করিবে, তাহা হইলেই বিষ্ণুর পরম পদ লাভ হইবে, অর্থাৎ কুণ্ডলিনী ব্রহ্মমার্গ পরিত্যাগ করিলে সাধক আত্মতত্ত্ব অবগত হইতে পারেন। আত্মতত্ত্বজ্ঞানই মুক্তি ॥১০৯॥

ইড়া ভগবতী গঙ্গা পিঙ্গলা যমুনা নদী।
ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে বালরণ্ডা চ কুণ্ডলী ॥১১০॥

গঙ্গাযমুনাদিপদার্থমাহ—ইড়েতি। ইড়া বামনিঃশ্বাসা নাড়ী ভগবত্যৈশ্বর্য্যাদিসম্পন্না গঙ্গা গঙ্গাপদবাচ্যা পিঙ্গলা দক্ষিণনিঃশ্বাসা যমুনা যমুনাশব্দবাচ্যা নদী, ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে মধ্যগতা যা কুণ্ডলী যা বালরণ্ডা বালরণ্ডাশব্দবাচ্যা ॥১১০॥

বাম নাসিকায় যে নিঃশ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহা ইড়া এবং তাহাকেই গঙ্গা শব্দে অভিহিত করা হয়। পিঙ্গলা দ্বারা দক্ষিণ নাসিকায় যে নিঃশ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহাকে যমুনা বলে। ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয়ের মধ্যস্থলে যে কুণ্ডলিনীশক্তি আছে, যোগিগণ তাহাকে বালরণ্ডা (বালবিধবা) বলিয়া অভিহিত করেন ॥১১০॥

পুচ্ছে প্রগৃহ্য ভুজঙ্গীং সুপ্তামুদ্বোধয়েচ্চ তাম্।
নিদ্রাং বিহায় সা শক্তিরূর্দ্ধমুত্তিষ্ঠতে হঠাৎ ॥১১১॥

শক্তিচালনমাহ—পুচ্ছে ইতি। সুপ্তাং নিদ্রিতাং ভুজঙ্গীং তাং কুণ্ডলিনীং পুচ্ছেসম্যক্ গৃহীত্বোদ্বোধয়েৎ প্রবোধয়েৎশক্তিঃকুণ্ডলী নিদ্রাং বিহায় হঠদূর্দ্ধং তিষ্ঠত ইত্যন্বয়ঃ। এতদ্রহস্যং তু গুরুমুখাদবগন্তব্যম্ ॥১১১॥

মূলাধারে যে সর্পরূপিণী প্রসুপ্তা কুণ্ডলীশক্তি আছেন, যোগজ্ঞ সাধক সেই কুণ্ডলীর পুচ্ছদেশ গ্রহণ করিয়া তাহাকে প্রবোধিত করিবে। ঐরূপ করিলেই তিনি সহসা নিদ্রা পরিহার করতঃ ঊর্দ্ধ প্রদেশে গমন করেন, অর্থাৎ ব্রহ্মস্থানে উত্থিত হইয়া থাকেন। যোগিগণ ইহাকেই শক্তিসঞ্চালন বলেন। কিন্তু ইহা গুরুমুখে অবগত হইতে হয়॥ ১১১ ॥

অবস্থিতা চৈব ফণাবতী সা
প্রাতশ্চ সায়ং প্রহরার্দ্ধমাত্রম্।
প্রপূর্য্য সূর্য্যাৎ পরিধানযুক্ত্যা
প্রগৃহ্য নিত্যং পরিচালনীয়া ॥১১২॥

অবস্থিতা ইতি। অবস্থিতার্ব্বাকৃস্থিতা মূলাধারস্থিতা ফণাবতী ভুজঙ্গী সা কুণ্ডলী সূর্য্যাদাপূর্য্য সূর্য্যাৎ পূরণং কৃত্বা পরিধানে যুক্তিস্তয়া পরিধানযুক্ত্যা প্রগৃহ্য গৃহীত্বা। সায়ং সূর্য্যাস্তসময়ে প্রাতঃ সূর্য্যোদয়বেলায়াং নিত্যমহরহঃ প্রহরস্য

যামস্তার্দ্ধং প্রহরার্দ্ধং প্রহরার্দ্ধমেব প্রহরার্দ্ধমাত্রং মুহূর্তদ্বয়মাত্রং পরিচালনীয়াপরিত-শ্চালয়িতুং যোগ্যা। পরিধানযুক্তির্দ্দেশিকাদ্বোধ্যা ॥১১২॥

মূলাধারে যে ভুজঙ্গরূপিণী কুণ্ডলীশক্তি অধোমুখে অবস্থিতা আছেন, সূর্য্য নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু পরিপূরণ করিয়া পরিধান-যুক্তিদ্বারা তাঁহাকে গ্রহণ করতঃ প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে প্রহরার্দ্ধ কাল পরিচালিত করিবে ॥১১২॥

ঊর্দ্ধ বিতস্তিমাত্রং তু বিস্তারং চতুরঙ্গুলম্।
মৃদুলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাম্বরলক্ষণম্ ॥১১৩॥

কন্দসংপীড়নেন শক্তিচালনং বিবক্ষুরাদৌ কন্দস্য স্থানং স্বরূপঞ্চাহ—ঊর্দ্ধমিতি। মূলস্থানাদ্বিতস্তিমাত্রং বিতস্তিপ্রমাণমূর্দ্ধমুপরি নাভিমেঢ্রয়োর্মধ্যে। এতেন কন্দস্য স্থানমুক্তম্। তথাচোক্তং গোরক্ষশতকে—'ঊর্দ্ধং মেঢ্রাদধো নাভেঃ কন্দযোনিঃ খগাণ্ডবৎ। তত্র নাড্যঃ সমুৎপন্নাঃ সহস্রাণাং দ্বিসপ্ততি"রিতি। যাজ্ঞবল্ক্যঃ—'গুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেঢ্রাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদধঃ। দেহমধ্যং তনোর্ম্মধ্যমনুজানামিতী-রিতম্ ॥ কন্দস্থানং মনুষ্যাণাং দেহমধ্যান্নবাঙ্গুলম্। চতুরঙ্গুলবিস্তারমায়ামঞ্চ তথা-বিধম্ ॥ অণ্ডাকৃতিবদাকারভূষিতং চ খগাদিভিঃ। চতুষ্পদাং তিরশ্চাং চ দ্বিজানাং তুন্দমধ্যম্ ॥" ইতি। গুদাদ্ব্যঙ্গুলেপর্য্যেকাঙ্গুলং মধ্যং তস্মান্নবাঙ্গুলং কন্দস্থানং মিলিত্বা দ্বাদশাঙ্গুলপ্রমাণং বিতস্তিমাত্রং জাতম্। চতুর্ণামঙ্গুলীনাং সমাহারশ্চতু-রঙ্গুলং চতুরঙ্গুলপ্রমাণম্ বিস্তারম্। বিস্তারো দৈর্ঘ্যস্যাপ্যুপলক্ষণম্। চতুরঙ্গুলং দীর্ঘং চ মৃদুলং কোমলং ধবলং শুভ্রং বেষ্টিতং বেষ্টনাকারীকৃতং যদম্বরং বস্ত্রং তস্য লক্ষণং স্বরূপমিব লক্ষণং স্বরূপং যস্য তাদৃশং প্রোক্তং কথিতং কন্দস্বরূপং যোগিভিরিতি শেষঃ ॥১১৩॥

কন্দ সংপীড়ন দ্বারা কিরূপে শক্তিচালন করিতে হয়, তজ্জন্য পূর্ব্বে কন্দ-স্থান ও তাহার স্বরূপ কহিতেছেন :—নাভি ও মেঢ্রের মধ্যে মূলাধার হইতে দ্বাদশ অঙ্গুলি ঊর্দ্ধে কন্দস্থান। গোরক্ষশতক নামক

যোগশাস্ত্রে লিখিত হইয়াছে,—মেঢ্রের ঊর্দ্ধে ও নাভির অধোভাগে পক্ষিডিম্বের ন্যায় কন্দযোনি অবস্থিত; এই কন্দযোনি হইতে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী উৎপন্ন হইয়াছে। যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—গুহ্য হইতে দুই অঙ্গুলি উপরে এবং মেঢ্র হইতে দুই অঙ্গুলি নিম্নেই মানবশরীরের মধ্য, ঐ শরীর মধ্য হইতে নবাঙ্গুলি অন্তরে কন্দস্থান। উহা চারি অঙ্গুলি দীর্ঘ এবং চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত। কন্দযোনি পক্ষীডিম্বের ন্যায় এবং উক্ত চর্ম্মাদি দ্বারা বিভূষিত। চতুষ্পদ পশু ও পক্ষীদিগের উদরমধ্যে কন্দস্থান। গুহ্যের দুই অঙ্গুলি উপরে এবং এক অঙ্গুলি মধ্যে ও মধ্য হইতে নব অঙ্গুলি কন্দস্থান; এই সমুদায় মিলিত হইয়া দ্বাদশাঙ্গুল হয়। ইহার দীর্ঘ ও প্রস্থ চারি অঙ্গুলি, ইহা অতিশয় কোমল ও শুভ্র বর্ণ। এই কন্দ স্থান বেষ্টিত বস্ত্রের ন্যায় ॥১১৩॥

সতি বজ্রাসনে পাদৌ করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্।
গুল্ফদেশসমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীড়য়েৎ ॥ ১১৪ ॥

সতীতি। বজ্রাসনে কৃতে সতি করাভ্যাং হস্তাভ্যাং গুল্ফৌ পাদগ্রন্থী তয়োর্দ্দেশৌ প্রদেশৌ তয়োঃ সমীপে গুল্ফাভ্যাং কিঞ্চিদুপরি "তদ্গ্রন্থী ঘুটিকে গুল্ফৌ" ইত্যমরঃ। পাদৌ চরণৌ দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েৎ গৃহ্ণীয়াৎ। চকারাদ্ধৃতাভ্যাং পাদাভ্যাং তত্র কন্দস্থানে কন্দং প্রপীড়য়েৎ প্রকর্ষেণ পীড়য়েৎ গুল্ফাদূর্দ্ধং করাভ্যাং পাদৌ গৃহীত্বা নাভেরধোভাগে কন্দং পীড়য়েদিত্যর্থঃ ॥ ১১৪ ॥

যোগী ব্যক্তি বজ্রাসনে উপবেশন করিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা গুল্ফ স্থানের নিকটে পাদদ্বয় দৃঢ়রূপে স্থাপন করিবে। পরে স্থাপিত পাদদ্বয় দ্বারা কন্দস্থান বিশেষরূপ পীড়ন করিবে, অর্থাৎ গুল্ফ দেশের উপরিভাগে পাদদ্বয় সংস্থাপনপূর্ব্বক ঐ পাদদ্বয় দ্বারা নাভিদেশের অধোভাগে কন্দ নামক স্থান দৃঢ়রূপে পীড়ন করিবে ॥ ১১৪ ॥

বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্।
কুর্য্যাদনন্তরং ভস্ত্রাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ॥ ১১৫।

বজ্রাসন ইতি। বজ্রাসনে স্থিতো যোগী কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনমুদ্রয়া কৃত্বেত্যর্থঃ। অনন্তরং শক্তিচালনানন্তরং ভস্ত্রাং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং কুর্য্যাৎ। এবং রীত্যা কুণ্ডলীং শক্তিমাশু শীঘ্রং বোধয়েৎ প্রবুদ্ধাং কুর্য্যাৎ। বজ্রাসনে শক্তিচালনস্য পূর্ব্বং বিধানেঽপি পুনর্ব্বজ্রাসনোপাদানং শক্তিচালনানন্তরং ভস্ত্রাং বজ্রাসনমেবকর্ত্তব্যমিতি নিয়মার্থম্ ॥ ১১৫ ॥

বজ্রাসন করিয়া উপবেশনপূর্ব্বক শক্তিচালন মুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিবে। তৎপরে ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক করিবে। সাধক এই প্রকার নিয়মানুসারে কুণ্ডলিনীর ঝটিতি প্রবোধন করিবে। শক্তিচালনাতে বজ্রাসনের বিধান আছে, এইস্থলে ভস্ত্রাখ্য কুম্ভকেও বজ্রাসন করিবে, এরূপ অবগত হওয়া যাইতেছে ॥ ১১৫ ॥

ভানোরাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ কুণ্ডলীং চালয়েত্ততঃ।
মৃত্যুবক্ত্রগতস্যাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১১৬ ॥

ভানোরিতি। ভানোর্নাভিদেশস্থস্য সূর্য্যস্যাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ নাভেরাকুঞ্চনেনৈব তস্যাকুঞ্চনং ভবতি ততো ভানোরাকুঞ্চনাৎ কুণ্ডলীং শক্তিং চালয়েৎ। মৃত্যোর্ব্বক্ত্রং মুখং গতস্যাপি প্রাপ্তস্যাপি তস্য পুংসো মৃত্যুভয়ং কালভয়ং কুতঃ? ন কুতোঽপীত্যর্থঃ ॥ ১১৬ ॥

যোগী নাভি আকুঞ্চন করিয়া নাভিদেশস্থ সূর্য্যের বা সূর্য্য নাড়ীর আকুঞ্চন করিবে। তৎপরে শক্তিচালন মুদ্রাদ্বারা কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিবে। কুণ্ডলিনীশক্তি প্রবোধিত হইলে উক্ত ব্যক্তি মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইলেও মৃত্যু হইতে আর তাহার ভয়ের সম্ভাবনা থাকে না ॥ ১১৬ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং নির্ভয়ং চালনাদসৌ।

উর্দ্ধমাকৃষ্যতে কিঞ্চিৎ সুষুম্নায়াং সমুদ্গতা ১১৭ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়মিতি। মুহূর্ত্তয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং ঘটিকাচতুষ্টয়াত্মকং তৎপর্য্যন্তং তদবধি নির্ভয়ং নিঃশঙ্কং চালনাদসৌ শক্তিঃ সুষুম্নায়াং সমুদ্গতা সতী কিঞ্চিদূর্দ্ধমাকৃষ্যতে আকৃষ্টা ভবতি ॥ ১১৭ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয় অর্থাৎ চারিঘটিকা কাল পর্য্যন্ত শক্তিচালন করিলে কুণ্ডলিনী সুষুম্নাপথে গমন করিয়া উর্দ্ধাকৃষ্ট হয়েন। ১১৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী তস্যাঃ সুষুম্নায়া মুখং ধ্রুবম্।

জহাতি তস্মাৎ প্রাণোঽয়ং সুষুম্নাং ব্রজতি স্বতঃ ॥ ১১৮॥

তেনেতি। তেনোর্দ্ধমাকর্ষণেন কুণ্ডলী তস্যাঃ প্রসিদ্ধায়াঃ সুষুম্নায়া মুখং প্রবেশমার্গং ধ্রুবং নিশ্চিতং জহাতি ত্যজতি। তস্মান্মার্গত্যাগাদয়ং প্রাণবায়ুঃ স্বতঃ স্বয়মেব সুষুম্নাং ব্রজতি গচ্ছতি সুষুম্নামুখাৎ প্রাগেব কুণ্ডলিন্যা নির্গতত্বাদিতি ভাবঃ ॥ ১১৮ ॥

কুণ্ডলিনী উর্দ্ধাকৃষ্ট হইয়া সুষুম্নার মুখ ত্যাগ করেন। কুণ্ডলিনী সুষুম্নামুখ পরিত্যাগ করিবামাত্র প্রাণ সেই পথে সুষুম্নামধ্যে গমন করে ॥ ১১৮ ॥

তস্মাৎ সঞ্চালয়েন্নিত্যং সুখসুপ্তামরুন্ধতীম্।

তস্যাঃ সঞ্চালনেনৈব যোগী রোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১১৯ ॥

তস্মাদিতি। যস্মাচ্ছক্তিচালনেন প্রাণঃ সুষুম্নাং ব্রজতি তস্মাৎ সুখেন সুপ্তা সুখসুপ্তা তাং সুখসুপ্তামরুন্ধতীং শক্তিং নিত্যং প্রতিদিনং সঞ্চালয়েৎ সম্যক্ চালয়েৎ। তস্যাঃ শক্তেঃ সঞ্চালনেনৈব সঞ্চালনমাত্রেণ যোগী রোগৈঃ কাসশ্বাসজ্বরাদিভিঃ প্রকমুচ্যতে প্রর্ষেণ মুক্তো ভবতি ॥ ১১৯ ॥

শক্তিচালনবলে প্রাণ সুষুম্নামুখে প্রবেশ করিতে পারে, সেইজন্য

প্রতিদিন কুণ্ডলিনীকে উক্ত নিয়মানুসারে পরিচালিত করিবে। এই শক্তিকে পরিচালনা করিলে, যোগী ব্যক্তি কাসশ্বাস জ্বরাদি রোগ হইতে বিমুক্ত হয়েন ॥১২০॥

যেন সঞ্চালিতা শক্তিঃ স যোগী সিদ্ধিভাজনম্।
কিমত্র বহুনোক্তেন কালং জয়তি লীলয়া ॥ ১২০ ॥

যেনেতি। যেন যোগিনা শক্তিঃ কুণ্ডলী সঞ্চালিতা স যোগী সিদ্ধীনামণিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি। অত্রাস্মিন্নর্থে বহুনা বহু প্রশংসনেন কিং? ন কিমপী-ত্যর্থঃ। কালং মৃত্যুং লীলয়া ক্রীড়য়া অনায়াসেনৈব জয়ত্যভিভবতীত্যর্থঃ ॥ ১২০ ॥

যে সাধক কুণ্ডলীশক্তিকে সঞ্চালিত অর্থাৎ প্রবোধিত করিতে সমর্থ হন, তিনি অণিমা লঘিমা প্রভৃতি অষ্টৈশ্বর্য্য সিদ্ধি করিতে পারেন, এ সম্বন্ধে অধিক বলা বাহুল্য, এমন কি, শক্তি চালনাদ্বারা মৃত্যুকে পর্য্যন্ত সহজে জয় করা যায় ॥১২০ ॥

ব্রহ্মচর্য্যরতস্যৈব নিত্যং হিতমিতাশিনঃ।
মণ্ডলাদৃশ্যতে সিদ্ধিঃ কুণ্ডল্যভ্যাসযোগিনঃ ॥ ১২৮ ॥

ব্রহ্মচর্য্যেতি। ব্রহ্মচর্য্যং শ্রোত্রাদিভিঃ সহোপস্থসংযমস্তস্মিন্ রতস্য তৎপরস্য নিত্যং সর্ব্বদা হিতং পথ্যং মিতং চতুর্থাংশবর্জ্জিতমশ্নাতীতি তস্য, কুণ্ডল্যভ্যাসঃ শক্তিচালনাভ্যাসঃ স এব যোগঃ সোঽস্যাস্তীতি স তথা তস্য মণ্ডলাচ্চত্বারিংশদ্দিনা-ত্মকাদনন্তরং সিদ্ধিঃ প্রাণায়ামসিদ্ধির্দৃশ্যতে—"নাসাদক্ষিণমার্গবাহিপবনাৎ প্রাণো-ঽতিদীর্ঘীকৃতশ্চন্দ্রাভঃ পরিপূরিতামৃততনুঃ প্রাগ্ ঘণ্টিকায়াস্ততঃ। ছিত্ত্বা কাল-বিশালবহ্নিবশগং ব্রহ্মন্ নাড়ীগতং তৎকায়ং কুরুতে পুনর্নবতরং ছিন্নং ধ্রুবং স্কন্ধবৎ ॥" ১২১ ॥

যে সাধক ব্রহ্মচর্য্য সাধন করিয়াছে, প্রত্যহ হিতকর অথচ পরিমিত আহার করে, এবং শক্তিচালনাদি যোগ অভ্যাস করে, তাহার চত্বারিংশৎ

দিন মধ্যে প্রাণায়াম সিদ্ধ হয়। প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে প্রাণবায়ু দক্ষিণ নাসিকায় বহিতে থাকে এবং সাধকের দেহ সুধাকরের ন্যায় অমৃতপূর্ণ ও ...তন হয় ॥১২১॥

কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভস্ত্রাং কুর্য্যাদ্বিশেষতঃ।
এবমভ্যসতো নিত্যং যম্মিনো যমভীঃ কুতঃ ॥ ১২২ ॥

কুণ্ডলীমিতি। কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনং কৃত্বা। অথানন্তরমেব ভস্ত্রাং ভস্ত্রাখ্যাং কুম্ভকং কুর্য্যাৎ। নিত্যং প্রতিদিনম্। এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যসতো যমিনো যোগিনো যমভীর্যমাদ্ভয়ং কুতঃ ? ন কুতোঽপীত্যর্থঃ। যোগিনো দেহত্যাগস্য স্বাধীনত্বাদিতি তাৎপর্য্যম্ ॥ ১২২ ॥

সাধক কুণ্ডলী শক্তিকে চালনা করিয়া ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক করিবে। প্রতিদিন এইরূপ করিলে মৃত্যুভয় থাকে না। তখন সাধক দেহত্যাগে স্বাধীন হয়, অর্থাৎ ইচ্ছা করিলে দেহত্যাগ করিতে পারে; না করিলে একই দেহে চিরজীবিত হইতে সক্ষম হয় ॥১২২॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনে।
কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্যভ্যসনাদৃতে ॥ ১২৩ ॥

দ্বাসপ্তেতি। দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি তেষাং তৎসংখ্যাকানাং নাড়ীনাং মলশোধনে কর্ত্তব্যে সতি কুণ্ডল্যভ্যসনাচ্ছক্তিচালনাভ্যাসাদৃতে বিনা কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ ? ন কুতোঽপি। শক্তিচালনাভ্যাসেনৈব সর্ব্বাসাং নাড়ীনাং মলশোধনং ভবতীত্যভিপ্রায়ঃ ॥ ১২৩ ॥

দেহমধ্যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী বিদ্যমান আছে। কুণ্ডলিনী শক্তির চালনা ব্যতীত তাহাদিগের শোধন হয় না। অতএব নাড়ীসমূহকে নির্ম্মল করিবার জন্য শক্তিচালনা করিতেই হইবে ॥১২৩॥

ইয়ং তু মধ্যমা নাড়ী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাম্।
আসনপ্রাণসংযামমুদ্রাভিঃ সরলা ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

ইয়ং স্থিতি। ইয়ং মধ্যমা নাড়ী সুষুম্না যোগিনাং দৃঢাভ্যাসেনাসনং স্বস্তিকা
প্রাণসংযমঃ প্রাণায়ামঃ মুদ্রা মহামুদ্রাদিকা তৈঃ সরলা ঋজীভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

দৃঢ় অভ্যাস করিলে স্বস্তিকাদি আসন, প্রাণায়াম এবং মুদ্রাদ্বার সুষুম্না নাড়ী সরলতা প্রাপ্ত হয়। সুষুম্না সরল হইলেই প্রাণবায়ু তন্মধ্যে, প্রবেশ করিতে পারে এবং তাহা হইলেই অমরত্ব লাভ হয় ॥১২৪॥

অভ্যাসে তু বিনিদ্রাণাং মনো ধৃত্বা সমাধিনা।
রুদ্রাণী বা যদা মুদ্রা ভদ্রাং সিদ্ধিং প্রযচ্ছতি ॥ ১২৫ ॥

অভ্যাস ইতি। সমাধিনেতরবৃত্তিনিরোধরূপেনৈকাগ্রেণ মনো ধৃত্বান্তঃকরণং ধারণানিষ্ঠং কৃত্বাভ্যাসে মনঃস্থিতৌ যত্নে বিগতা নিদ্রা যেষাং তে তথা তেষাম। নিদ্রাপদমালস্যোপলক্ষণম্, অনলসানামিত্যর্থঃ। রুদ্রাণী শাম্ভবী মুদ্রা বা অথবা পরা অন্যা উন্মন্যাদিকা ভদ্রাং শুভাং সিদ্ধিং যোগসিদ্ধিং প্রযচ্ছতি দদাতি এতেন হঠযোগোপকারকো রাজযোগঃ প্রোক্তঃ ॥ ১২৫ ॥

ইতরবৃত্তি নিরোধরূপ একাগ্রতা বা সমাধিদ্বারা মনকে ধারণানিষ্ঠ করিয়া যোগাভ্যাসে মনের স্থিরতা করিবার ইচ্ছা করিলে আলস্যবিহীন যোগিগণের শাম্ভবীমুদ্রা অথবা অপরাপর মুদ্রা সকল উৎকৃষ্ট যোগসিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে, ইহাতে হঠযোগোপকারক রাজযোগ কথিত হইল ॥১২৫॥

রাজযোগং বিনা আসনাদিব্যর্থতা।
রাজযোগং বিনা পৃথ্বী রাজযোগং বিনা নিশা।
রাজযোগং বিনা মুদ্রা বিচিত্রাপি ন শোভতে ॥১২৬ ॥

রাজযোগং বিনা আসনাদীনাং বৈয়র্থ্যমৌপচারিকপ্রয়েণাহ—রাজযোগমিতি। বৃত্ত্যন্তরনিরোধপূর্ব্বকাত্মগোচরধারাবাহিকনির্ব্বিকল্পকবৃত্তী রাজযোগঃ। হঠং বিনা রাজযোগ ইত্যত্র সূচিতস্তৎসাধনাভ্যাসো বা তং বিনা তম্মতে। পৃথ্বীশব্দেন স্থৈর্য্য-গুণঃ রাজযোগাদাসনং লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা পরপুরুষার্থকলাসিদ্ধেরিতি হেতুরগ্রেঽপি যোজনীয়ঃ। রাজযোগং বিনা নিশেব নিশা কুম্ভকো ন রাজতে নিশায়াং প্রায়েণ রাজজনসঞ্চারাভাবাৎ। নিশাশব্দেন প্রাণসঞ্চারাভাবলক্ষণঃ কুম্ভকো লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা মুদ্রা মহামুদ্রাদিরূপা বিচিত্রাপি বিবিধাপি বিলক্ষণাপি বা ন রাজতে ন শোভতে। পক্ষান্তরে—রাজ্ঞো নৃপস্য যোগো রাজযোগো রাজসম্বন্ধস্তং বিনা পৃথ্বী ভূমির্ন রাজতে, শাস্তারং বিনা ভূমৌ নানোপদ্রবসম্ভবাৎ। রাজা চন্দ্রঃ, "সোমোঽস্মাকং ব্রাহ্মণানাং রাজে"তি শ্রুতেঃ। তস্য যোগং সম্বন্ধং বিনা রাত্রির্ন রাজতে। রাজযোগং বিনা নৃপসম্বন্ধং বিনা মুদ্রা রাজভিঃ পত্রেষু ক্রিয়মাণশ্চিহ্নবিশেষঃ। বিচিত্রাপি—পৃথ্বীপক্ষে রত্নাদিজনকত্বেন বিলক্ষণাপি। নিশাপক্ষে—গ্রহনক্ষত্রাদিভির্ব্বিচিত্রাপি। মুদ্রা-পক্ষে—রেখাভির্ব্বিচিত্রাপি ন রাজতে। ১২৬॥

রাজযোগ বিনা আসনাদি সমস্তই বিফল। অন্যান্য বৃত্তিনিরোধপূর্ব্বক আত্মগোচরীভূত যে ধারাবাহিক নির্ব্বিকল্পাবৃত্তি তাহাই রাজযোগ। যেমন রাজা ব্যতিরেকে পৃথিবীতে বহুবিধ উপদ্রব উপস্থিত হইয়া থাকে, সুতরাং ধরার শোভা হয় না; চন্দ্রবিহীন রজনী শোভাহীনা এবং রাজা ব্যতিরেকে মুদ্রা অর্থাৎ রাজপরিকল্পিত চিহ্ন বিশেষের কোন আদর থাকে না; সেই প্রকার রাজযোগ ব্যতীত কোন প্রকার আসনের ফল হয় না, কুম্ভক সিদ্ধ হয় না এবং বহুবিধ মুদ্রাও কোন কার্য্যকরী হইতে পারে না॥ ১২৬॥

মারুতস্য বিধিং সর্ব্বং মনোযুক্তং সমভ্যসেৎ।
ইতরত্র ন কর্ত্তব্যা মনোবৃত্তির্মনীষিণা॥ ১২৭॥

মারুতস্যেতি। মারুতস্য বায়োঃ সর্ব্বং বিধিং কুম্ভকমুদ্রাবিধানং মনোযুক্তং মনসা যুক্তং সমভ্যসেৎ সম্যগভ্যসেৎ। মনীষিণা বুদ্ধিমতা পুংসা ইতরত্র মারুতস্য বিধেরন্যস্মিন্ বিষয়ে মনোবৃত্তির্মনসো বৃত্তিঃ প্রবৃত্তির্ন কর্ত্তব্যা ন কার্য্যা ॥ ১২৭ ॥

একাগ্রচিত্ত হইয়া সাধকগণ প্রাণায়ামাদির সাধন করিবে। প্রাণায়ামাদি সাধন সময়ে অন্য কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করিবে না ॥ ১২৭ ॥

ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শম্ভুনা।
একৈকা তাসু যমিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥

মুদ্রা উপসংহরতি—ইতীতি। আদিনাথেন সর্ব্বেশ্বরেণ শম্ভুনা শং সুখং ভবত্যস্মাদিতি শম্ভুস্তেন। ইত্যুক্তরীত্যা দশ দশসংখ্যাকা মুদ্রাঃ প্রোক্তাঃ কথিতাঃ। তাসু মুদ্রাসু মধ্যে একৈকাপি প্রত্যেকমপি বা কাচন মুদ্রা যমিনাং যমবতাং যোগিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িন্যণিমাদিপ্রদাত্রী বা ॥ ১৪৮ ॥

আদিনাথ ঈশ্বর পূর্ব্বকথিত প্রকারে দশপ্রকার মুদ্রার কথা বলিয়াছেন। ঐ দশবিধ মুদ্রার মধ্যে প্রত্যেক মুদ্রাই সাধকের অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি প্রদানে সক্ষম ॥ ১২৮ ॥

উপদেশং হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সাম্প্রদায়িকম্।
স এব শ্রীগুরুঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥

মুদ্রোপদেষ্টারং গুরুং প্রশংসতি—উপদেশমিতি। যঃ পুমান্ মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনাং সংপ্রদায়াদ্যোগিনাং গুরুপরম্পরারূপাদাগতং সাম্প্রদায়িকমুপদেশং দত্তে দদাতি, স এব স পুমানেব শ্রীগুরুঃ শ্রীমান্ গুরুঃ সর্ব্বগুরুভ্যঃ শ্রেষ্ঠ ইত্যর্থঃ। স্বামী প্রভুঃ স এব সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ ঈশ্বর এব সঃ। ঈশ্বরাভিন্ন এব স ইত্যর্থঃ ॥ ১২৯ ॥

যে গুরু, গুরুপরম্পরা প্রাপ্ত মুদ্রার উপদেশ প্রদান করেন, তিনিই শ্রীগুরু, তিনিই প্রভু এবং তিনিই সাক্ষাৎ ঈশ্বর ॥ ১২৯ ॥

তস্য বাক্যপরো ভূত্বা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ।
অণিমাদিগুণৈঃ সার্দ্ধং লভতে কালবঞ্চনম্ ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াং
মুদ্রাবিধানং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥৩॥

তস্যেতি। তস্য মুদ্রাণামুপদেষ্টুর্গুরোর্বাক্যপরো বাক্যমাসনকুম্ভকাদ্যনুষ্ঠানং বিষয়কং যুক্তাহারবিহারচেষ্টাদিবিষয়কং চ তস্মিন্ পরস্তৎপরঃ তৎপরশ্চাদরবান্। আদরশ্চ বিহিততপঃকরণং ভূত্বা সম্ভূয় মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসঃ পৌনঃপুন্যেনাবর্ত্তনং তস্মিন্ মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ সাবধানঃ পুরুষোঽণিমাদিগুণৈরণিমাদিসিদ্ধিভিঃ সার্দ্ধং সাকং কালস্য মৃত্যোর্ব্বঞ্চনং প্রতারণং লভতে প্রাপ্নোতি ॥১৩০॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং মুদ্রাকথনং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥৩॥

যে সাধক পূর্ব্বোক্ত গুণবিশিষ্ট গুরুর নিকটে উপদেশ গ্রহণ করিয়া আসন, প্রাণায়াম ও বিধিবিহিত আহার বিহারাদিতে তৎপর হইয়া পুনঃ পুনঃ মহামুদ্রাদির অভ্যাস করেন, তিনি অণিমাদি অষ্ট ঐশ্বর্য্য লাভ করত মৃত্যু জয় করিয়া থাকেন ॥১৩০॥*

তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত ॥৩॥

---

* বিশিষ্ট গুণযুক্ত গুরুর নিকট উপদেশ লইবার কথা বলায়, শাস্ত্রাভিপ্রায় এই বুঝিতে পারা যায় যে, কেবল গ্রন্থপাঠে মুদ্রাদির অভ্যাস ঠিক হয় না। বাস্তবিকও তাহাই। অভ্যাসের পূর্ব্বে, গুরুর নিকটে উপদেশ গ্রহণ করা অতি শ্রেয়ঃ সন্দেহ নাই।

চতুর্থোপদেশঃ।

মঙ্গলাচরণম্।

নমঃ শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাত্মনে।
নিরঞ্জনপদং যাতি নিত্যং যত্র পরায়ণঃ ॥১॥

প্রথমদ্বিতীয়তৃতীয়োপদেশোক্তানামাসনকুম্ভকমুদ্রাণাং ফলভূতং রাজযোগং বিবক্ষুঃ স্বাত্মারামঃ শ্রেয়াংসি বহুবিঘ্নানীতি, তত্র বিঘ্নবাহুল্যস্য সম্ভবাত্তন্নিবৃত্তয়ে শিবাভিন্নগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরতি—নম ইতি। শিবায় সুখরূপায়েশ্বরাভিন্নায় বা। তদুক্তং—"নমস্তে নাথ ভগবন্ শিবায় গুরুরূপিণে" ইতি। গুরবে দেশিকায়। যদ্বা গুরবে সর্ব্বান্তর্যামিতয়া নিখিলোপদেষ্ট্রে শিবায়েশ্বরায়। তথাচ পাতঞ্জলসূত্রং—"স পূর্ব্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ।" "নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু।" কীদৃশায়? শিবায় গুরুবে নাদবিন্দুকলাত্মনে কাংস্যঘণ্টানিহ্লাদবদনুরণনং নাদঃ। বিন্দু-রনুস্বারোত্তরভাবী ধ্বনিঃ। কলা নাদৈকদেশস্তা আত্মা স্বরূপং যস্য স তথা তস্মৈ। নাদবিন্দুকলাত্মনে বর্ত্তমানায়েত্যর্থঃ। তত্র নাদবিন্দুকলাত্মনি শিবে গুরৌ নিত্যং প্রতিদিনং পরায়ণোঽবহিতঃ পুমান্। এতেন নাদানুসন্ধানপরায়ণ ইত্যুক্তং পূর্ব্বপাদেন গুরুশিবয়োরভেদশ্চ সূচিতঃ। অঞ্জনং মায়োপাধিস্তদ্রহিতং নিরঞ্জনং শুদ্ধং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং ব্রহ্ম যাতি প্রাপ্নোতি। তত্রাচ বক্ষ্যতি—"নাদানুসন্ধানসমাধিভাজ" মিত্যাদিনা ॥১॥

প্রথম, দ্বিতীয় এবং তৃতীয় উপদেশে আসন, কুম্ভক ও মুদ্রাদি ব্যক্ত করিয়া স্বাত্মারাম যোগী এক্ষণে তাহাদিগের ফলস্বরূপ রাজযোগের কথা বলিবেন; কিন্তু শ্রেয়োবিষয়ের বহু বিঘ্ন, সেই বিঘ্নবিনাশকামনায় শিবস্বরূপ শ্রীগুরুকে নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন। যিনি শিব

অর্থাৎ সুখস্বরূপ এবং ঈশ্বর * সেই অন্তর্যামী সর্ব্বোপদেশক শ্রীগুরুকে নমস্কার। পাতঞ্জলসূত্রে উক্ত হইয়াছে যে, তিনি কালানবচ্ছিন্নতা প্রযুক্ত পূর্ব্বতনদিগেরও গুরু; তিনি নাদ বিন্দু ও কলা স্বরূপে বর্ত্তমান আছেন। যে ব্যক্তি ঈশ্বর হইতে অভিন্ন শিবরূপী শ্রীগুরুতে নিরত আছেন, তিনি পরব্রহ্মকে প্রাপ্ত হয়েন ॥ ১ ॥

সমাধিক্রমকথনম্।

অথেদানীং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্রমমুত্তমম্।
মৃত্যুঘ্নং চ সুখোপায়ং ব্রহ্মানন্দকরং পরম্ ॥২॥

সমাধিক্রমং প্রতিজানীতে—অথেতি। অথাসনকুম্ভকমুদ্রাকথনাদনন্তরমিদানী-মস্মিন্নবসরে সমাধিক্রমং প্রত্যাহারাদিরূপং প্রবক্ষ্যামি প্রকর্ষেণ বিবিচ্য বক্ষ্যামীত্যন্বয়ঃ। কীদৃশং সমাধিক্রমম্? উত্তমং শ্রীআদিনাথোক্তসপাদলকোটি-সমাধিপ্রকারেষূৎকৃষ্টম্। পুনঃ কীদৃশং? মৃত্যুং কালং হন্তি নিবারয়তীতি মৃত্যুঘ্নং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগজনকং তত্ত্বজ্ঞানোদয়মনোনাশবাসনাক্ষয়ৈঃ সুখস্য জীবন্মুক্তি-সুখস্যোপায়ং প্রাপ্তিসাধনং। পুনঃ কীদৃশং? পরং ব্রহ্মানন্দকরং প্রারব্ধকর্ম্মক্ষয়ে সতি জীবব্রহ্মণোরভেদেনাত্যন্তিকব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপবিদেহমুক্তিকরম্। তত্র নিরোধঃ সমাধিনা চিত্তস্য সংস্কারাশেষবৃত্তিনিরোধে শান্তঘোরমূঢ়াবস্থানিবৃত্তৌ। "জ্ঞ"ঘন্নেবেহ বিদ্বান্ হর্ষশোকাভ্যাং বিমুচ্যতে" ইত্যাদি শ্রুত্যুক্তনির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তির্ভবতি। পরমমুক্তিস্তু প্রাপ্তভোগান্তেঽন্তঃকরণগুণানাং প্রতিপ্রসবেনৌ-

* এস্থলে শ্রীগুরুকে সুখস্বরূপ ও ঈশ্বর বলা হইয়াছে, ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পর-ব্রহ্ম আনন্দময়—ঈশ্বর ঐশ্বর্য্যময়। রসেই আনন্দ। রস ও ঐশ্বর্য্য ভগবানের দুই ভাগ না দুই স্তর। তিনি যখন পূর্ণ,—তখনই এই দুই স্তরে বিভাসিত। যখন লীলায় অংশ বা সৃষ্টিকারী গুণময়, তখন কখনও রসে,—কখনও ঐশ্বর্য্যে; কিন্তু যোগীর হৃদয়ে তিনি রস ও ঐশ্বর্য্যে পূর্ণ প্রকট। ব্রজধামে স্বজন সমীপেও ভগবান্ রস ও ঐশ্বর্য্যে পূর্ণ প্রকট। অতএব গুরুকে সুখ ও ঈশ্বর বলিয়া এস্থলে বর্ণনা করা হইয়াছে।

পাধিকরূপাত্যন্তিকনিবৃত্তা বাত্যন্তিকং স্বরূপাবস্থানং প্রতিপ্রসবসিদ্ধং ব্যুত্থান-নিরোধসমাধিসংস্কারা মনসি লীয়ন্তে। মনোঽস্মিতায়ামস্মিতা মহতি মহান্ প্রধান ইতি ত্রিগুণানাং প্রতিপ্রসবঃ প্রতিসর্গঃ স্বকারণে লয়ঃ। নম্নু জীবন্মুক্তস্য ব্যুত্থানে ব্রাহ্মণোঽহং মনুষ্যোঽহমিত্যাদিব্যবহারদর্শনাচ্চিত্তাদিভিরৌপাধিকভাবজননাদস্যেন দুগ্ধস্যেব স্বরূপচ্যুতিঃ স্যাদিতি চেন্ন। সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবনুভূতাত্মসংস্কারস্য তাত্ত্বিকত্বনিশ্চয়াৎ। অতাত্ত্বিকান্যথাভাবস্যাবিকারিত্বাপ্রয়োজকত্বাৎ। অন্যেন দুগ্ধস্য দধিভাবস্তু তাত্ত্বিক ইতি। দৃষ্টান্তবৈষম্যাচ্চ পুরুষস্য অন্তঃকরণোপাধিকোঽহং ব্রাহ্মণ ইত্যাদিব্যবহারঃ স্ফটিকস্য জবাকুসুমসন্নিধানোপাধিকপক এব ন তাত্ত্বিকঃ জবাকুসুমাপগমে স্ফটিকস্য স্বস্বরূপস্থিতিবদন্তঃকরণস্য সকলবৃত্তিনিরোধে স্বরূপাবস্থিতিরচ্যুতৈব পুরুষস্য ॥ ২ ॥

ইতঃপূর্ব্বে আসন, কুম্ভক ও মুদ্রার কথা বলা হইয়াছে, এক্ষণে বিশেষ বিবেচনাপূর্ব্বক প্রত্যাহারাদিরূপ সমাধিক্রম বলা হইবে। শ্রীমদাদিনাথ যত প্রকার ক্রম বলিয়াছেন, তন্মধ্যে এই সমাধিক্রম বলা সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। ইহা মৃত্যুনিবারক। এই নিয়ম অনুসারে যে সাধক সমাধি-সাধন করিতে পারেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না, তিনি ইচ্ছা করিলে শরীর পরিত্যাগ করিতে পারেন, অর্থাৎ তাঁহার ইচ্ছামৃত্যু হইয়া থাকে। এই সমাধিসাধনে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয়, এবং তাহা হইলেই মনের লয় ও বাসনা ক্ষয় হইয়া জীবন্মুক্তিরূপ উৎকৃষ্ট সুখ লাভ হইয়া থাকে। পরন্তু, এই সমাধিক্রম ব্রহ্মানন্দপ্রদ, ইহাতে পূর্ব্বকর্ম্মসঞ্জাত প্রারব্ধের ক্ষয় হইয়া যায় এবং তাহা হইতে জীব ও ব্রহ্মের অভেদ জ্ঞান উদয় হইয়া অত্যন্ত ব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপ বিদেহমুক্তি লাভ হইয়া থাকে। শ্রুতিতে উক্ত হইয়াছে যে,—সমাধি দ্বারা চিত্ত নিরুদ্ধ হয়, চিত্ত নিরোধ হইলেই সংস্কার ও অন্যান্য বৃত্তি সকলেরও নিরোধ হইয়া থাকে, এবং তাহা হইলেই শাস্ত্রাদি অবস্থা নিবৃত্তি প্রায়। এই অবস্থা প্রাপ্তি হইলেই বিদ্বান্ ব্যক্তি জীবিত অবস্থাতেই

শোক ও দুঃখ হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন। এই প্রকার নির্ব্বিকার রূপে অবস্থিতিই জীবন্মুক্তি। আর ভোগাবসানে অন্তঃকরণগুণের নিবৃত্তি হইলে ঔপাধিকরূপেরও আত্যন্তিক নিবৃত্তি হইয়া যে স্ব স্ব রূপে অবস্থান হয়, তাহাই পরমা মুক্তি। মন অহঙ্কারে, অহঙ্কার মহত্তত্ত্বে এবং মহত্তত্ত্ব প্রকৃতিতে লয় পাইয়া থাকে; এইরূপে চিত্তের গুণ সকল স্ব স্ব কারণে লয় পায়। ইহাতে অবগত হওয়া যায় যে, জীবন্মুক্ত ব্যক্তিরও পুনরুত্থান হয়, যে ব্যক্তির অদৃষ্টে পরমা মুক্তি ঘটে, তাহার আর পুনরুত্থান হয় না ॥২॥

সমাধিপর্য্যায়ঃ।

রাজযোগসমাধিশ্চ উন্মনী চ মনোন্মনী।
অমরত্বং লয়স্তত্ত্বং শূন্যাশূন্যং পরং পদম্ ॥ ৩ ॥
অমনস্কং তথা দ্বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্।
জীবন্মুক্তিশ্চ সহজা তুর্য্যা চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥

সমাধিপর্য্যায়ান্ বিশেষেণাহ—রাজযোগ ইত্যাদিনা শ্লোকদ্বয়েন স্পষ্টম্ ॥ ৩—৪ ॥

অতঃপর সমাধির পর্য্যায়শব্দ বলা হইতেছে।—রাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমরত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যাশূন্য পরমপদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিরালম্ব, নিরঞ্জন, জীবন্মুক্তি, সহজা ও তুর্য্যা এইগুলি সমাধির পর্য্যায় শব্দ। সমাধি বলিলেও যাহা বুঝায়, উক্ত শব্দগুলি বলিলেও তাহাই বুঝাইয়া থাকে ॥৩—৪॥

সমাধিনিরূপণম্।

সলিলে সৈন্ধবং যদ্বৎ সাম্যং ভজতি যোগতঃ।
তথাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে ॥৫॥

যদা সংক্ষীয়তে প্রাণো মানসং চ প্রলীয়তে।
তদা সমরসত্বং চ সমাধিরভিধীয়তে ॥৬॥
তৎসমং চ দ্বয়োরৈক্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
প্রনষ্টসর্ব্বসঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়তে ॥৭॥

ত্রিভিঃ সমাধিমাহ—সলিল ইতি। যদ্বদ্ যথা সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং সলিলে জলে যোগতঃ সংযোগাৎ সাম্যং সলিলসাম্যং সলিলৈক্যং ভজতি প্রাপ্নোতি তথা তদ্বদাত্মা চ মনশ্চাত্মমনসী তয়োরাত্মমনসোরৈক্যমেকাকারতা আত্মনি ধারিতং মন আত্মাকারং সদাত্মসাম্যং ভজতি তাদৃশমাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে সমাধিশব্দেনোচ্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৫—৭ ॥

সমাধি নিরূপণ করা হইতেছে।—যেমন জল ও সৈন্ধব মিশ্রিত হইলে উভয়ই সমতা প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ আত্মা ও মনের ঐক্য হইলে তাহাকেই সমাধি বলা যায়, অর্থাৎ সৈন্ধব সলিল সহ মিলিত হইলে যেমন সলিলভাব প্রাপ্ত হয়, আত্মার সহিত মনের যোগ হইলে মন সেইরূপ আত্মভাব প্রাপ্ত হয়, এই ভাবকে সমাধি বলে ॥৫॥

যখন প্রাণ ক্ষয় হয়, এবং মন লয় পায়, তখন কেবল এক আত্মাই সর্ব্বময়রূপে বিদ্যমান থাকেন, ইহাকেই বুধগণ সমাধি বলিয়া কীর্ত্তন করেন ॥৬॥

জীব-পরমাত্মার ঐক্যই সমতা, এইরূপ সমতা হইলে সর্ব্বসঙ্কল্প নষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ অবস্থাকে যোগিগণ সমাধি বলিয়া থাকেন ॥৭॥

রাজযোগপ্রশংসা।

রাজযোগস্য মাহাত্ম্যং কো বা জানাতি তত্ত্বতঃ।
জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধির্গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥৮॥

অথ রাজযোগপ্রশংসা—রাজযোগস্যেতি। রাজযোগস্যানন্তরমেবোক্তস্য মাহাত্ম্যং

প্রভাবং তত্ত্বতো বস্তুতঃ কো বা জানাতি ন কোঽপি জানাতীত্যর্থঃ। তত্ত্বতো বক্তুমশক্যত্বেঽপ্যেকদেশেন রাজযোগপ্রভাবমাহ। জ্ঞানং স্বস্বরূপাপরোক্ষানুভবো মুক্তির্বিদেহমুক্তিঃ স্থিতির্নির্বিকারস্বস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তিঃ সিদ্ধিরণিমাদি-গুরুবাক্যেন গুরুবচসা লভ্যতে। রাজযোগাদিতি শেষঃ। ৮॥

অনন্তর রাজযোগের প্রশংসা কথিত হইতেছে—প্রকৃতপক্ষে সকলে রাজযোগের মাহাত্ম্য অবগত হইতে পারে না। তবে কিঞ্চিন্মাত্র প্রকাশ করা যাইতে পারে যে, গুরুবাক্যানুসারে রাজযোগ সাধন করিতে পারিলে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে এবং বিদেহমুক্তি হয়, তাহা হইলেই নির্বিকার স্বরূপে অবস্থিতি, অর্থাৎ জীবন্মুক্তি এবং অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে ॥৮॥

দুর্লভো বিষয়ত্যাগো দুর্লভং তত্ত্বদর্শনম্।
দুর্লভা সহজাবস্থা সদ্গুরোঃ করুণাং বিনা ॥৯॥

দুর্লভ ইতি। বিশেষণে বিন্বন্ত্যববধ্নন্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়া ঐহিকা দারাদয় আমুষ্মিকাঃ সুধাদয়স্তেষাং ত্যাগো ভোগেচ্ছাভাবো দুর্লভঃ। তত্ত্বদর্শনমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ দুর্লভং, সহজাবস্থা তুর্য্যাবস্থা। সদ্গুরোঃ দৃষ্টি স্থিরা যস্য, বিনৈব দৃশ্যমিতি বক্ষ্যমাণলক্ষণস্য করুণাং দয়াং বিনেতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে দুর্লভা লব্ধুমশক্যা। "দুঃ স্যাৎ কষ্টনিষেধয়ো" রিতি কোষঃ। গুরুকৃপয়া তু সর্ব্বং সুলভমিতি ভাবঃ। ৯। •

পুত্র কলত্রাদি বিষয় পরিত্যাগ সামর্থ্য এবং পরলোকে স্বর্গসুখ সম্ভোগবাসনার নিবৃত্তি, তত্ত্বদর্শন অর্থাৎ অপরোক্ষ আত্মসাক্ষাৎকার, এবং সহজ ভাব প্রাপ্তি অর্থাৎ সমাধি এই সমুদায় দুর্লভ। সদ্গুরুর কৃপা ব্যতীত এই সমুদায় লাভ হয় না, শ্রীগুরুর কৃপা হইলে সহজেই এই সমুদায় সুলভ হইয়া থাকে ॥৯॥

বিবিধৈরাসনৈঃ কুম্ভৈর্বিচিত্রৈঃ করণৈরপি।
প্রবুদ্ধায়াং মহাশক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে ॥১০॥

বিবিধৈরিতি। বিবিধৈরনেকবিধৈরাসনৈর্স্বস্তিকাদিভিঃ সিদ্ধাদিপীঠৈর্ব্বিচিত্রৈর্নানাবিধৈঃ কুম্ভৈঃ। বিচিত্রৈর্ন্বিস্তিকাকাক্ষিগোলকস্থায়ায়োভয়ত্র সম্বধ্যতে ॥ বিচিত্রৈরনেক-প্রকারকৈঃ করণৈঃ হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকৈর্ম্মহামুদ্রাদিভির্মহাশক্তৌ কুণ্ডলিন্যাং প্রবুদ্ধায়াং গতনিদ্রায়াং সত্যাং প্রাণো বায়ুঃ শূন্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রলীয়তে প্রলয়ং প্রাপ্নোতি। ব্যাপারাভাবঃ প্রাণস্য প্রলয়ং ॥ ১০ ॥

পূর্ব্বকথিত বিবিধ প্রকার আসন নানা প্রকার কুম্ভক এবং মুদ্রাদি অপরাপর হঠযোগসাধন করিলে মহাশক্তি কুণ্ডলিনী প্রবুদ্ধা হয়েন এবং কুণ্ডলিনী প্রবুদ্ধা অর্থাৎ জাগরিতা হইলে প্রাণবায়ু শূন্যে লয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিয়া বিষয় সম্বন্ধ পরিত্যাগপূর্ব্বক স্থির ভাব অবলম্বন করে ॥১০॥

উৎপন্নশক্তিবোধস্য ত্যক্তনিঃশেষকর্ম্মণঃ।
যোগিনঃ সহজাবস্থা স্বয়মেব প্রজায়তে ॥১১॥

উৎপন্নেতি। উৎপন্নো জাতঃ শক্তিবোধঃ কুণ্ডলীবোধো যস্য তস্য, ত্যক্তানি পরিহৃতানি নিঃশেষাণি সমগ্রাণি কর্ম্মাণি যেন তস্য যোগিনঃ। আসনেন কায়িকব্যাপারে ত্যক্তে প্রাণেন্দ্রিয়েষু ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। প্রত্যাহারধারণাধ্যান-সম্প্রজ্ঞাতসমাধির্ম্মানসিকব্যাপারে ত্যক্তে বুদ্ধৌ ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। "অসঙ্গো হ্যয়ং পুরুষ" ইতি শ্রুতেরপরিণামী শুদ্ধঃ পুরুষঃ সত্ত্বগুণাত্মিকা পরিণামিনী বুদ্ধিরিতি। পরবৈরাগ্যেণ দীর্ঘকালসম্প্রজ্ঞাতাভ্যাসেনৈব বা বুদ্ধিব্যাপারে পরিত্যক্তনির্ব্বিকার-স্বরূপাবস্থিতির্ভবতি সৈব সহজাবস্থা তুর্য্যাবস্থা জীবন্মুক্তঃ স্বয়মেব প্রযত্নান্তরং বিনৈ প্রজায়তে প্রাদুর্ভবতি। "যেন, ত্যজসি তত্ত্যজেতি নিঃসঙ্গঃ প্রজ্ঞয়া ভবে"দিতি চ শ্রুতেঃ ॥ ১১ ॥

যে সাধক কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবুদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, তিনি দৈহিক ও মানসিক সর্ব্ববিধ কর্ম্ম পরিত্যাগে সমর্থ হইয়াছেন, তাঁহার সমাধি অবস্থা আগমন করিয়াছে; আসনাদি করিলে দৈহিক ব্যাপার পরিত্যক্ত হয় এবং প্রত্যাহার, ধ্যান, ধারণা ও সংপ্রজ্ঞাত সমাধি প্রভৃতি

যোগ সাধনা দ্বারা মানসিক ব্যাপার নিবৃত্তি হইয়া ঐ ব্যাপার বুদ্ধিতে বিদ্যমান থাকে। তৎপরে পরম বৈরাগ্য অথবা দীর্ঘকাল সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অভ্যাস দ্বারা বুদ্ধিব্যাপার নিবৃত্তি হইলে নির্ব্বিকার স্বরূপে অবস্থিতি হয়, ইহাই সহজাবস্থা অর্থাৎ জীবন্মুক্তি। কুণ্ডলিনীর জাগরণ ও সর্ব্বপ্রকার কর্ম্মত্যাগ হইলে কোনপ্রকার যত্ন না করিলেও সহজাবস্থা উপস্থিত হয়॥ ১১॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে।
তদা সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি নির্ম্মূলয়তি যোগবিৎ॥ ১২॥

সুষুম্নেতি। প্রাণে বায়ৌ সুষুম্নাবাহিনি মধ্যনাড়ীপ্রবাহিনি সতি, মানসেঽন্তঃ-করণে শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদহীনে ব্রহ্মণি বিশতি সতি তদা তস্মিন্ কালে যোগবিচ্চিত্তবৃত্তিনিরোধজ্ঞঃ সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি সপ্রারব্ধানি নির্ম্মূলানি করোতি নির্ম্মূলয়তি। নির্ম্মূলশব্দাত্তৎকরোতীতি ণিচ্॥ ১২।

প্রাণবায়ু যখন সুষুম্নাতে গমনাগমন করিতে থাকে, এবং অন্তঃকরণ দেশ, কাল ও বস্তু-পরিচ্ছেদবিহীন ব্রহ্মে প্রবেশ করে, তখনই চিত্ত-বৃত্তিনিরোধজ্ঞ যোগী সর্ব্বকর্ম্ম বিনাশ করিতে সমর্থ হন, এবং এই অবস্থা প্রাপ্ত হইলে পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত কর্ম্মসংস্কার বা অদৃষ্ট ক্ষয় পাইয়া থাকে॥ ১২।

অমরায় নমস্তুভ্যং সোঽপি কালস্ত্বয়া জিতঃ।
পতিতং বদনে যস্য জগদেতচ্চরাচরম্॥ ১৩॥

সমাধ্যভ্যাসেন প্রারব্ধকর্ম্মণোঽপ্যভিভবাজ্জিতকালং যোগিনং নমস্করোতি—অমরায়েতি। ন ম্রিয়ত ইত্যমরঃ তস্মা অমরায় চিরঞ্জীবিনে তুভ্যং যোগিনে নমঃ। সোঽপি দুর্ব্বারোঽপি কালো মৃত্যুস্ত্বয়া যোগিনা জিতোঽভিভূতঃ

ইদং বাক্যং নমস্করণে হেতুঃ। স কঃ? যস্য কালস্য বদনে মুখে এতদ্দৃশ্যমানং চরাচরং স্থাবরজঙ্গমং জগৎ সংসারঃ পতিতং সোঽপি জগদ্ভক্ষকোঽপীত্যর্থঃ ॥১৩॥

যিনি সমাধি অভ্যাস করিয়া প্রারব্ধ কর্ম্মের বিনাশপূর্ব্বক কালকে জয় করিয়াছেন, সেই যোগীকে নমস্কার। চিরজীবী যোগী, তোমাকে নমস্কার। যে কাল দুর্ব্বার, তুমি সেই কালকে জয় করিয়াছ, অতএব হে যোগী, তোমাকে নমস্কার। যে কালের করাল বদনে স্থাবর ও জঙ্গমাত্মক পরিদৃশ্যমান এই জগৎ পতিত রহিয়াছে, সেই জগদ্ভক্ষক কালও যখন তোমার নিকট পরাভূত হইয়াছে, তখন তোমাকে নমস্কার ॥ ১৩ ॥

সমাধিসিদ্ধ্যর্থমমরোল্যাদিসিদ্ধিক্রমঃ।

চিত্তে সমত্বমাপন্নে বায়ৌ ব্রজতি মধ্যমে।
তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥

পূর্ব্বোক্তমমরোল্যাদিকং সমাধিসিদ্ধাবেব সিধ্যতীতি সমাধিনিরূপণানন্তরং সমাধিসিদ্ধৌ তৎসিদ্ধিরিত্যাহ—চিত্ত ইতি। চিত্তেঽন্তঃকরণে সমত্বং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহত্বম্ আপন্নে প্রাপ্তে সতি বায়ৌ প্রাণে মধ্যমে সুষুম্নায়াং ব্রজতি সতীতি চিত্তসমত্বে হেতুঃ। তদা তস্মিন্ কালে অমরোলী বজ্রোলী সহজোলী চ পূর্ব্বোক্তাঃ প্রজায়ন্তে নাজিতপ্রাণস্য ন চাজিতচিত্তস্য সিধ্যন্তীতি ভাবঃ ॥ ১৪ ॥

সমাধিসিদ্ধি হইলে পূর্ব্বোক্ত অমরোলী মুদ্রাদি সিদ্ধি হয়, সেইজন্য সমাধিনিরূপণানন্তর সমাধিসিদ্ধিতে তাহাদিগেরও সিদ্ধি হয়, তাহাই বলিতেছেন।—যখন চিত্তের সমতা হয়, এবং প্রাণ সুষুম্নাতে গমন করে, তখনই পূর্ব্বোক্ত অমরোলী বজ্রোলী ও সহজোলী এই তিনটী মুদ্রা সিদ্ধি হইয়া থাকে। যাহার প্রাণ ও চিত্ত জয় হয় নাই, তাহার উক্ত মুদ্রাত্রয় সিদ্ধ হয় না ॥ ১৪ ॥

হঠাভ্যাসং বিনা জ্ঞানমোক্ষয়োরসিদ্ধিঃ।

জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ
প্রাণোঽপি জীবতি মনো ম্রিয়তে ন যাবৎ।
প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্‌যো
মোক্ষং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদন্যঃ॥ ১৫॥

হঠাভ্যাসং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিধ্যতীত্যাহ জ্ঞানমিতি। যাবৎ প্রাণো জীবতি অপিশব্দাদিন্দ্রিয়াণি জীবন্তি ন তু ম্রিয়ন্তে। যাবন্মনো ন ম্রিয়তে কিন্তু জীবত্যেব ইড়াপিঙ্গলাভ্যাং বহনং প্রাণস্য জীবনং স্বস্ববিষয়গ্রহণমিন্দ্রিয়াণাং জীবনং, নানাবিষয়াকারবৃত্ত্যুৎপাদনং মনসো জীবনং, তত্তদভাবস্তত্তন্মরণমত্র বিবক্ষিতম্। নন্বেবং তাবন্নাশস্তাবন্মনস্তন্তঃকরণে জ্ঞানমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ কুতঃ সম্ভবতি ন কুতোঽপি প্রাণেন্দ্রিয়মনোবৃত্তীনাং জ্ঞানপ্রতিবন্ধকত্বাদিতি ভাবঃ। প্রাণো মনঃ ইদং দ্বয়ং যো যোগী বিলয়ং নাশং নয়েৎ স মোক্ষমাত্যন্তিকস্বরূপাবস্থানলক্ষণং গচ্ছতি প্রাপ্নোতি। ব্রহ্মরন্ধ্রে নির্ব্ব্যাপারস্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ। ধ্যেয়াকারাবেশাৎ বিষয়ান্তরেণাপরেণ মনসো লয়োঽস্যঃ। অলীনপ্রাণোঽলীনমনাশ্চ কথঞ্চিদুপায়-শতেনাপি ন মোক্ষং প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং যোগবীজে—"নানাবিধৈর্ব্বিচারৈস্তু ন সাধ্যং জায়তে মনঃ। তস্মাত্তস্য জয়ঃ প্রায়ঃ প্রাণস্য জয় এব হি।" ইতি। 'নানামার্গৈঃ সুখং দুঃখং কৈবল্যং পরমং পদম্। সিদ্ধমার্গেণ লভ্যেত নান্যথা শিব-ভাষিত" মিতি চ। সিদ্ধমার্গো যোগমার্গঃ। এতেন যোগং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিধ্যতীতি সিদ্ধং, শ্রুতিস্মৃতীতিহাসপুরাণাদিষু চেদং প্রসিদ্ধম্। তথাহি—'অথ তদ্দর্শনাভ্যুপায়ো যোগ' ইতি। তদ্দর্শনমাত্মদর্শনম্। "অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবং মত্বা ধীরোহর্ষশোকৌ জহাতী"তি। "শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানাযোগাদবেদ" ইতি। "যদা পঞ্চাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ। বুদ্ধিশ্চ ন বিচেষ্টেত তামাহুঃ পরমাং গতিম্। তাং যোগমিতি মন্যন্তে স্থিরামিন্দ্রিয়ধারণাম্।" অপ্রমত্তস্তদা ভবতীতি। "যদাত্মতত্ত্বেন তু ব্রহ্মতত্ত্বং যয়োপমেনেহ যুক্তঃ প্রপশ্যেৎ। অজং ধ্রুবং সর্ব্বতত্ত্বৈ-

র্বিশুদ্ধং জ্ঞাত্বা দেবং মুচ্যতে সর্ব্বপাপৈঃ॥ ব্রহ্মণে ত্বামহস ওমিত্যাত্মানং যুঞ্জী-তেতি ত্রিরুন্নতঃ স্থাপ্য সমশরীরঃ। তদিন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য ব্রহ্মোড়ুপেন প্রতরেত বিদ্বান্॥" "স্রোতাংসি সর্ব্বাণি ভয়াবহানীতি। ওমিত্যেবং ধ্যায়থ আত্মান"মিত্যাদ্যাঃ শ্রুতয়ঃ। যতিধর্ম্মপ্রকরণে মনুঃ—"ভূতভাব্যানবেক্ষেত যোগেন পরমাত্মনঃ। দেহদ্বয়ং বিহায়াশুমুক্তো ভবতি। বন্ধনাৎ॥" যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতৌ —"ইজ্যাচারদমাহিংসাদানস্বাধ্যায়কর্ম্মণাম্। অয়ং তু পরমো ধর্ম্মো যদ্‌যোগেনাত্ম-দর্শনম্।" মহর্ষির্মতাঙ্গঃ—"অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সর্ব্বান্ বিহায় দ্বিজসত্তমঃ। যোগা-ভ্যাসরতঃ শান্তঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি॥ ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ পাবনম্। শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্‌যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে॥" দক্ষস্মৃতৌ ব্যতিরেক-মুখেণোক্তং"—"স্বসংবেদ্যং হিতদ্ব্রহ্মকুমারীস্ত্রীসুখং যথা। অযোগী নৈব জানাতি জাত্যন্ধো হি যথা ঘট"মিত্যাদ্যাঃ স্মৃতয়ঃ। মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসঃ— "অপি বর্ণাবকৃষ্টস্তু নারী বা ধর্ম্মকাঙ্ক্ষিণী। তাবপ্যেতেন মার্গেণ গচ্ছেতাং পরমাং গতিম্। যদি বা সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞো যদি বাপ্যকৃতী পুমান্। যদি বা ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠো যদি বা পাপকৃত্তমঃ॥ যদি বা পুরুষব্যাঘ্রো যদি বা ক্লৈব্যধারকঃ। নরঃ সেব্যমহাঃ দুঃখং জরামরণসাগরম্। অপি জিজ্ঞাসমানোঽপি শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্ততে।" ইতি। ভগবদ্গীতায়াম্ "যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ। শান্তিং নির্ব্বাণ-পরমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি॥ যৎসাঙ্খ্যৈঃ প্রাপ্যতে স্থান" মিত্যাদি চ। আদিত্যপুরাণে—"যোগাৎ সঞ্জায়তে জ্ঞানং যোগো মষ্যেকচিত্ততা।" স্কন্দপুরাণে— "আত্মজ্ঞানেন মুক্তিঃ স্যাত্তচ্চ যোগাদৃতে ন হি। স চ যোগশ্চিরং কালম-ভ্যাসাদেব সিধ্যতি।" কূর্ম্মপুরাণে শিববাক্যম্—"অতঃপরং প্রবক্ষ্যামি যোগং পরমদুর্ল্লভম্। যেনাত্মানং প্রপশ্যন্তি ভানুমন্তমিবেশ্বরম্। যোগাগ্নির্দহতি ক্ষিপ্রম শেষং পাপপঞ্জরম্। প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানাগ্নির্ব্বাণমৃচ্ছতি।" গরুড়পুরাণে —"তথা যতেত মতিমান্ যথা স্যান্নির্বৃত্তি পরা। যোগেন লভ্যতে সা তু ন চান্যেন তু কেনচিৎ॥ ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি পরমৌষধম্। পরাবর-প্রসক্তা ধীর্যস্য নির্ব্বেদসম্ভবা॥ স চ যোগাগ্নিনা দগ্ধসমস্তক্লেশসঞ্চয়ঃ। নির্ব্বাণং ...রঃ। সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধিস্তু পূর্ণো যস্যাত্মদর্শ-তেনৈব সকলং কৃতম্॥ আত্মারামঃ

সদা পূর্ণঃ সুখমাত্যন্তিকং গতঃ। অতস্তস্যাপি নির্বেদঃ পরানন্দময়স্য চ। তপসা ভাবিতাত্মানো যোগিনঃ সংযতেন্দ্রিয়াঃ। প্রতরন্তি মহাত্মানো যোগেনৈব মহার্ণবম্।" বিষ্ণুধর্মেষু—"যচ্ছ্রেয়ঃ সর্ব্বভূতানাং স্ত্রীণামপ্যপকারকম্। অপি কীটপতঙ্গানাং তন্নঃ শ্রেয়ঃ পরং বদ॥ ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্ব্বং দেবৈর্দ্দেবর্ষিভিস্তথা। যোগ এব পরং শ্রেয়স্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা॥" বাশিষ্ঠে—"দুঃসহা রাম সংসারবিষবেগবিসূচিকা। যোগগারুড়মন্ত্রেণ পাবনেনোপশাম্যতি॥"

নমু তত্ত্বমস্যাদিবাক্যৈরপ্যপরোক্ষপ্রমাণং ভবতীতি কিমর্থমতিশ্রমসাধ্যে যোগে প্রয়াসঃ কার্য্যঃ। ন চ বাক্যজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বে প্রমাণাসম্ভবঃ ইতি বাচ্যম্ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং জ্ঞানমপরোক্ষম্ অপরোক্ষবিষয়কত্বাৎ, চাক্ষুষঘটাদিপ্রত্যক্ষবদিত্যনুমানস্য প্রমাণত্বাৎ। ন চ বিষয়গতাপরোক্ষত্বস্য নীরূপত্বাদ্ধেত্বসিদ্ধিরিতি বাচ্যম্, অজ্ঞানবিষয়চিত্তত্তাদাত্ম্যাপন্নত্বাস্তুতররূপস্য তস্য সুনিরূপত্বাৎ। যথাহি—ঘটাদৌ চক্ষুঃসন্নিকর্ষেণান্তঃকরণবৃত্তিদশায়াং তদধিষ্ঠানচৈতন্যাজ্ঞাননিবৃত্তৌ তচ্চৈতন্যস্যাজ্ঞানবিষয়তা তদ্ঘটস্যাজ্ঞানবিষয়চৈতন্যতাদাত্ম্যপন্নত্বং চাপরোক্ষত্বম্। তথা তত্ত্বমস্যাদিবাক্যেন শুদ্ধচৈতন্যাকারান্তঃকরণবৃত্ত্যুত্থাপনে সতি তদজ্ঞানস্য নিবৃত্তত্বেনৈব তত্ত্বস্যাজ্ঞানবিষয়ত্বাচ্চৈতন্যস্যাপরোক্ষত্বমিতি ন হেত্বসিদ্ধিঃ। ন চাপ্রয়োজকত্বং জ্ঞানগম্যত্বাপরোক্ষত্বং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিষয়কত্বেন প্রযোজকত্বাৎ। নহীন্দ্রিয়জত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বাভাবেন সুখাদিপরত্বে ব্যভিচারাৎ। অথবাভিব্যক্তচৈতন্যাভিন্নতয়া ভাসমানত্বং বিষয়স্যাপরোক্ষত্বম্। অভিব্যক্তত্বং চ নিবৃত্ত্যাবরণকত্বং পরোক্ষবৃত্তিস্থলে বাবরণনিবৃত্ত্যভাবান্নাতিব্যাপ্তিঃ। সর্পাদিভ্রমজনকদোষবতস্তু নায়ং সর্পঃ কিন্তু রজ্জুরিতি বাক্যেন জায়মানা বৃত্তিস্তু নাবরণং নিবর্ত্তয়তীতি তত্র পরোক্ষ এব বিষয়ঃ। বেদান্তবাক্যজন্যং চ জ্ঞানমাবরণনিবর্ত্তকত্বাদপরোক্ষমেব তন্মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নম্। জ্ঞাননিবর্ত্তকপ্রমানাসম্ভাবনাদিদোষসামান্যাভাববিশিষ্টস্যৈব তস্যাজ্ঞাননিবর্ত্তকত্বাৎ। কিঞ্চ "তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামী"তি শ্রুতিপ্রতিপন্নমুপনিষন্মাত্রাগম্যত্বং যোগগম্যত্বেনোপপন্নং স্যাৎ। তস্মাত্তত্ত্বমস্যাদিবাক্যাদেবাপরোক্ষমিতি চেন্ন অনুমানস্যাপ্রয়োজকত্বাৎ। নচ প্রত্যক্ষং প্রতি

নিরুক্তাক্ষসামান্যং প্রতীন্দ্রিয়ত্বেন কারণতয়া তজ্জন্যত্বস্যৈব প্রয়োজকত্বান্নিত্যানিত্য সাধারণপ্রত্যক্ষত্বে তু ন কিঞ্চিৎপ্রয়োজকত্বমিতি, তন্মতে তু প্রত্যক্ষবিশেষে ইন্দ্রিয়ং কারণং তদ্বিশেষে চ শব্দবিশেষ ইত্যেবং কার্য্যকারণভাবদ্বয়ং স্যাৎ। ন চ মনসোঽনিন্দ্রিয়ত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে বাধকাভাবাদিন্দ্রিয়াণাং মনোনাথ ইতি মনুষ্য মেবোদ্দিশ্য মনুষ্যাণাময়ং রাজেত্যাদিবদিন্দ্রিয়েষ্বেব কিঞ্চিদুৎকর্ষং ব্রবীতি। ন তু তস্যাপ্যনিন্দ্রিয়ত্বং তত্ত্বং চ ঘট স্থখণ্ডোপাধিবিশেষ এব। অতএব "কর্ম্মেন্দ্রিয়ং তু পায়্বাদি মনোনেত্রাদিধীন্দ্রিয়" মিতি প্রত্যক্ষং স্যাদেন্দ্রিয়কমপ্রত্যক্ষমতীন্দ্রিয়মিতি চ শক্তিপ্রমাণভূতকোষেঽপীন্দ্রিয়াপ্রমাণকজ্ঞানস্যাপ্রত্যক্ষত্বং বদন্ মনস ইন্দ্রিয়ত্বজ্ঞাপকত্বং সংগচ্ছতে। "ইন্দ্রিয়াণি দশৈকং চে"তি গীতাবচনং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে প্রমাণম্। কিঞ্চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং শাব্দম্। শব্দজন্যত্বাদ্যজেতেত্যাদি বাক্যজন্যজ্ঞানবদিত্যনেনাপরোক্ষবিরোধিশব্দত্বসাধকেন সৎপ্রতিপক্ষঃ। ন চেদমপ্রয়োজকম্, শাব্দং প্রত্যেব শব্দস্য জনকত্বেন লাঘব মূলকানুকূলতর্কাৎ। ত্বন্মতে তু শব্দাদপি প্রত্যক্ষস্বীকারেণ কার্য্যকারণভাবদ্বয়কল্পনে গৌরবম্। অপিচ মননিদিধ্যাসনাভ্যাং পূর্ব্বমপ্যুৎপন্নম্। তব মতে পরোক্ষমপি নাজ্ঞাননিবর্ত্তকমিত্যজ্ঞাননিবৃত্তিং প্রতি বাধজ্ঞানত্বেনৈব হেতুত্বমিতি গৌরবম্। মম তু সমাধ্যভ্যাসপরিপাকেণাসম্ভাবনাদিসকলমলরহিতেনান্তঃকরণেনাত্মনি দৃষ্টে সতি দর্শনমাত্রাদেবাজ্ঞানে নিবৃত্তে ন কশ্চিদ্গৌরবাবকাশঃ। "এষ সর্ব্বেষু ভূতেষু গূঢ়াত্মা ন প্রকাশতে। দৃশ্যতে ত্বগ্র্যয়া বুদ্ধ্যা সূক্ষ্ময়া সূক্ষ্মদর্শিভিঃ॥" যচ্ছেদ্বাঙ্মনসী প্রাজ্ঞ ইত্যারভ্য অজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থকেন মৃত্যুমুখাৎ প্রমুচ্যত ইত্যন্তেন কঠবল্লীস্থমৃত্যুপদেশেন সম্মতোঽয়মর্থ ইতি ন কশ্চিদত্র বিবাদ ইতি। যদি তু মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং জ্ঞানং পরোক্ষমেবেতি ন প্রতিবন্ধকত্বকৃতগৌরবমিতি মতমাশ্রিয়তে তদপি শ্রবণাদিভির্ম্মনঃসংস্কারে সিদ্ধেঽব্যবহিতোত্তরমাত্মদর্শনসম্ভবাত্তদুত্তরং বাক্যস্মরণাদিকল্পনং মহদ্গৌরবাপাদকমেব। নন্ন ন বয়ং কেবলেন তর্কেণ শব্দজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বং বদামঃ কিন্তু শ্রুত্যাপি। তথাহি—"তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামী"তি শ্রুত্যা চৌপনিষদত্বং পুরুষস্য নোপনিষজ্জন্যবুদ্ধি-

বিষয়ত্বমাত্রং প্রত্যক্ষাদিগম্যেঽপ্যোপনিষদত্বে ব্যবহারাপত্তেঃ। যথা হি দ্বাদশ-কপালেঽষ্টানাংকপালানাং সত্ত্বেঽপি দ্বাদশকপালসংস্কৃতেনাষ্টাকপালাদিব্যবহারঃ। যথা দ্বিপুত্রাদাবেকপুত্রাদিব্যবহারঃ, তথাত্রাপি নান্যত্র তথা ব্যবহার ইতি। উপনিষন্মাত্রগম্যত্বমেব প্রত্যয়ার্থঃ। তচ্চ মনোগম্যত্বেঽমুপপন্নমিতি চেন্ন, নহি প্রত্যয়েনোপনিষদ্ভিন্নং সর্ব্বং কারণত্বেন ব্যাবর্ত্ত্যতে। শব্দাপরোক্ষবাদিনা ত্বয়াপ্যাত্ম-পরীক্ষে মন আদীনাং করণত্বস্যাঙ্গীকারাৎ। কিন্তু পুরাণাদিশব্দান্তরমেব "শ্রোতব্যঃ শ্রুতিবাক্যেভ্য" ইতি স্মরণাৎ। স চার্থো মমাপি সম্মত ইতি ন কিঞ্চিদেতৎ। প্রমাণান্তরব্যাবৃত্তৌ তাৎপর্য্যকল্পনা চাত্মপরোক্ষে শব্দস্য প্রমাণত্বে সিদ্ধ এব বক্তুমুচিতম্। শব্দান্তরব্যাবৃত্তিতাৎপর্য্যং তু শ্রুত্যাদিসম্মতত্বাৎকল্পয়িতুমুচিতমেব। এবংস্থিতে 'মনসৈবানুদ্রষ্টব্যং মনসৈবেদমাপ্তব্য"মিত্যাদিশ্রুতয়োঽপ্যাঞ্জস্যেন প্রতি-পাদিতা ভবেয়ুঃ। যত্তু কৈশ্চিদুক্তং—দর্শনবৃত্তিং প্রতি মনোমাত্রস্যোপাদানত্ব-পরায়ত্তা শ্রুতয়ো ন বিরুধ্যন্ত ইতি তদতীব বিচারাসহম্। যতঃ প্রমাণাকাঙ্ক্ষায়াং প্রবৃত্তাস্তাঃ কথমুপাদানপরা ভবেয়ুঃ—'কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসে'ত্যাদি শ্রুত্যা সাবধারণয়া সর্ব্বাসাং বৃত্তীনাংমনোমাত্রোপাদানকত্বে বোধিতে আকাঙ্ক্ষাভাবেনো-পাদানতাৎপর্য্যকত্বেন বর্ণয়িতুং কথং শক্যেরন্। পূর্ব্বং দ্বিতীয়বল্ল্যাং প্রণবস্য ব্রহ্মবোধকত্বেনোক্তেস্তস্যাপ্যপরোক্ষহেতুত্বমিতি শঙ্কাং নিবারয়িতুং মনসৈবানুদ্রষ্টব্য মিত্যাদি সাবধারণবাক্যানাম্ভোব বর্ণয়িতুং শক্যানি স্যুরিত্যলমতিবাগ্জালেন বস্তুতস্তু যোগিনাং সমাধৌ দূরবিপ্রকৃষ্টপদার্থজ্ঞানং সর্ব্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধং ন পরোক্ষম্। তদানীং পরোক্ষসামগ্র্যভাবাৎ নাপি স্মরণং তেষাং পূর্ব্ববিশিষ্যানমুভবাৎ। নাপি সুখাদিজ্ঞানবৎ সাক্ষিরূপম্ অপসিদ্ধান্তাৎ। নাপ্যপ্রমাণকং প্রমাসামান্যে করণ-নিয়মাৎ। নাপি চক্ষুরাদিজন্যং তেষামসন্নিকর্ষাৎ তস্মান্মানসিকী প্রমৈব সা বাচ্যেতি মনস ইন্দ্রিয়ত্বং প্রমাণত্বম্ চ দুরমপহ্নবমেবেতি। যেঽপি যোগশ্রুত্যোঃ সমুচ্চয়ং কল্পয়ন্তি,তেষামপি পূর্ব্বোক্তদূষণগণস্তদবস্থ এব। তস্মাদ্যোগজন্যসংস্কারসচিবমনো-মাত্রগম্য আত্মেতি সিদ্ধম্। ন চ কামিনীং ভাবয়তো ব্যবহিতকামিনীসাক্ষাৎ-কারস্যেব ভাবনাজন্যত্বেনাত্মসাক্ষাৎকারস্যা[illegible] অবাধিতবিষয়ত্বাৎ

দোষজন্যত্বাভাবাচ্চ। কামিনীসাক্ষাৎকারস্য তু বাধিতবিষয়ত্বাদ্দোষজন্যত্বাচ্চা-প্রামাণ্যং ন, ভাবনাজন্যত্বাৎ। ন চ ভাবনাসমাধেজ্জ্যপকত্বে প্রমাণান্তরাপাতঃ। তস্য মনঃসহকারিত্বনিরূপণানিপুণৈনৈয়ায়িকাদিভিরপি যোগজপ্রত্যক্ষস্যালৌকিকপ্রত্যক্ষেঽন্তর্ভাবঃ কৃতঃ। যোগজালৌকিকসন্নিকর্ষেণ যোগিনো ব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টসূক্ষ্মার্থমাত্মানমপি যথার্থং পশ্যন্তি। তথাচ পাতঞ্জলসূত্রে।—"ঋতম্ভরা তত্র প্রজ্ঞা শ্রুতানুমানপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়াবিশেষার্থত্বাৎ"তত্র সমাধৌ যা প্রজ্ঞা অস্যাঃ শ্রুতং শ্রবণং শাব্দবোধঃ। অনুমননমনুমানং যৌক্তিকজ্ঞানং তদ্রূপ-প্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়া বিষয়াঃ কৃতঃ, বিশেষার্থত্বাৎ। বিশেষো নির্ব্বিকল্পোঽর্থো বিষয়ো যস্যাঃ সা তথা তস্যাভাবস্তথাত্বং তস্মাচ্ছব্দস্যাপদার্থতাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈব অনুমানস্য ব্যাপকত্বাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈব লীজনকত্বনিয়মেন তদ্গ্রহণে যোগ্যবিশেষ্যমাত্রপরত্বাদিত্যর্থঃ। তত্র বাদরায়ণকৃতং ভাষ্যম্—শ্রুতমার্গমবিজ্ঞানং তৎসামান্যবিষয়ং নহ্যাগমেন শক্যো বিশেষোঽভিধাতুং কস্মান্নহি বিশেষেণ কৃতঃ সঙ্কেতঃ শব্দ ইত্যারভ্য সমাধিপ্রজ্ঞানিগ্রাহ্য এব সবিশেষো ভূতসূক্ষ্মগতো বা পুরুষগতো বেতি। যোগবীজে—"জ্ঞাননিষ্ঠোবিরক্তোঽপি ধর্ম্মজ্ঞোঽপি জিতেন্দ্রিয়ঃ বিনা যোগেন দেবোঽপি ন মোক্ষং লভতে প্রিয়ে!"কিঞ্চ,"তদেব সক্তঃ সহ কর্ম্মণেতি লিঙ্গং মনো যত্র নিষিক্তমস্যে"তি শ্রুতেঃ। "কারণং গুণসঙ্গোঽস্য সদসদ্-যোনিজন্মসু"ইতি স্মৃতেশ্চ দেহাবসানসময়ে যত্র রাগাত্মবুদ্ধো ভবতি তামেব যোনিং জীবঃ প্রাপ্নোতীতি যোগহীনস্য জন্মান্তরং স্যাদেব, মরণসময়ে সমুদ্ভূত-বৈক্লব্যস্যাযোগিনা বারয়িতুমশক্যত্বাৎ। তদুক্তং যোগবীজে—"দেহাবসানসময়ে চিত্তে যদ্যদ্বিভাবয়েৎ। তত্তদেব ভবেজ্জীব ইত্যেবং জন্মকারণম্। দেহান্তে কিং ভবেজ্জন্ম তত্র জানন্তি মানবাঃ। তস্মাজ্জ্ঞানঞ্চ বৈরাগ্যং জপশ্চ কেবলং শ্রমঃ। পিপীলিকা যদা লগ্ন। দেহে জ্ঞানাদ্বিমুচ্যতে। অসৌ কিং বৃশ্চিকৈর্দ্দষ্টো দেহান্তে বা কথং সুখী।" যোগিনাং তু যোগবলেনান্তকালেঽপ্যাত্মভাবনয়া মোক্ষ এবেতি ন স্যাজ্জন্মান্তরম্। তদুক্তং ভগবতা—"প্রয়াণকালে মনসাঽচলেন ভক্ত্যা যুক্তো যোগবলেন চৈব ইত্যাদি[illegible]ং চৈকা হৃদয়স্য নাড্য" ইত্যাদি শ্রুতেশ্চ

ন চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যস্যাপরোক্ষজ্ঞানজনকত্বে তদ্বিচারস্য বৈয়র্থ্যমেবেতি শঙ্ক্যম্। বাক্যবিচারজন্যজ্ঞানস্য যোগদ্বারাঽপরোক্ষজ্ঞানসাধনত্বাৎ। অত্র চ যোগবীজে গৌরীশ্বরসংবাদো মহানস্তি, ততঃ কিঞ্চিল্লিখ্যতে—দেব্যুবাচ। "জ্ঞানিনস্তু মৃতা যে বৈ তেষাং ভবতি কীদৃশী। গতিং কথয় দেবেশ কারুণ্যামৃতবারিধে॥ ঈশ্বর উবাচ। দেহান্তে জ্ঞানিনা পুণ্যাৎ পাপাৎ ফলমবাপ্যতে। যাদৃশং তু ভবেত্তভুক্ত্বা জ্ঞানী পুনর্ভবেৎ॥ পশ্চাৎ পুণ্যেন লভতে সিদ্ধেন সহ সঙ্গতিম্। ততঃ সিদ্ধস্য কৃপয়া যোগী ভবতি নান্যথা। ততো নশ্যতি সংসারো নান্যথা শিবভাষিতম্॥ দেব্যুবাচ। জ্ঞানাদেব হি মোক্ষং চ বদন্তি জ্ঞানিনঃ সদা। ন কথং সিদ্ধযোগেন যোগঃ কিং মোক্ষদো ভবেৎ॥ ঈশ্বর উবাচ। জ্ঞানিনৈব হি মোক্ষহি তেষাং বাক্যং তু নান্যথা। সর্ব্বে বদন্তি খড়্গেন জয়ো ভবতি তর্হি কিম্॥ বিনা যুদ্ধেন বীর্য্যেণ কথং জয়মবাপ্নুয়াৎ। তথা যোগেন সহিতং জ্ঞানং মোক্ষায় নো ভবেৎ॥ ননু জনকাদীনাং যোগমন্তরেণাপ্যপ্রতিবদ্ধজ্ঞানমোক্ষয়োঃ শ্রবণাৎ কথং যোগাদেবাপ্রতিবদ্ধজ্ঞানং মোক্ষশ্চেতি চেৎ, উচ্যতে—তেষাং পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগসংস্কারাজ্জ্ঞানপ্রাপ্তিরিতি। পুরাণাদৌ শ্রূয়তে; তথাহি—"জৈগীষব্যো যথা বিপ্রো যথা চৈবাসিতাদয়ঃ। ক্ষত্রিয়াজ্জনকাদ্যাস্তু তুলাধারাদয়ো বিশঃ॥ সংপ্রাপ্তাঃ পরমাং সিদ্ধিং পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগতঃ। ধর্ম্মব্যাধাদয়ঃ সপ্ত শূদ্রাঃ পৈলবকাদয়ঃ॥ মৈত্রেয়ী সুলভা শাঙ্গী শাণ্ডিলী চ তপস্বিনী॥ এতে চান্যে চ বহবো নীচযোনিগতা অপি। জ্ঞাননিষ্ঠাং পরাং প্রাপ্তাঃ পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগতঃ॥" ইতি। কিঞ্চ পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগাভ্যাসপুণ্যতারতম্যেন কেচিদ্ব্রহ্মত্বং কেচিদ্ব্রহ্মপুত্রত্বং কেচিদ্দেবর্ষিত্বং কেচিদ্ব্রহ্মর্ষিত্বং কেচিন্মুনিত্বং কেচিদিন্দ্রত্বঞ্চ প্রাপ্তাঃ সন্তি। তত্রোপদেশমন্তরেণৈবাত্মসাক্ষাৎকারবন্তো ভবেয়ুঃ। তথাহি—হিরণ্যগর্ভবশিষ্ঠনারদসনৎকুমারবামদেবশুকাদয়ো জন্মসিদ্ধা ইত্যেব পুরাণাদিষু শ্রূয়তে। যত্তু ব্রাহ্মণএব মোক্ষাধিকারীতি শ্রূয়তে পুরাণাদৌ তদযোগিপরম্। তদুক্তং গরুড়পুরাণে—"যোগাভ্যাসো নৃণাং যেষাং নাস্তি জন্মান্তরাদৃতঃ। যোগস্য প্রাপ্তয়ে তেষাং শূদ্রবৈশ্যাদিকক্রমঃ॥ স্ত্রীত্বাচ্ছূদ্রত্বমভ্যেতি ততো বৈশ্যত্বমাপ্নুয়াৎ। ততশ্চ ক্ষত্রিয়ো বিপ্রঃ ক্রমাদ্দীনস্ততো ভবেৎ॥ অনূচানঃ

শূদ্রো যজ্ঞা কর্ম্মন্যাসী ততঃ পরম্। ততো জ্ঞানিত্বমভ্যেতি যোগী মুক্তিং ক্রমাল্লভে”দিতি। শূদ্রবৈশ্যাদিক্রমাদ্‌যোগী ভূত্বা মুক্তিং লভেদিত্যর্থঃ। ইত্থং চ যোগসর্ব্বাধিকারশ্রবণাদ্‌যোগোৎপন্নতত্ত্বজ্ঞানেন সর্ব্ব এব মুচ্যন্ত ইতি সিদ্ধম্। যোগিনস্তু ভ্রষ্টস্যাপি ন শূদ্রাদিক্রমঃ। “শুচীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগভ্রষ্টোঽভিজায়তে। অথবা যোগিনা”মেবেত্যাদি ভগবদ্‌বচনাদিত্যলম্॥ ১৫॥

হঠযোগসাধন ব্যতিরেকে মোক্ষলাভের সম্ভাবনা নাই; তজ্জন্য বলিতেছেন যে, যে পর্য্যন্ত প্রাণ ও ইন্দ্রিয়ের মরণ না হয়, সেই পর্য্যন্ত মনের আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয় না। ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ী দ্বারা যে প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয়, তাহাই প্রাণের জীবন। স্বীয় স্বীয় বিষয় গ্রহণ অর্থাৎ চক্ষু যে রূপ দর্শন করে, কর্ণ যে শব্দ শ্রবণ করে, এই সকলই ইন্দ্রিয়গণের জীবন এবং নানা বিষয়ে যে বৃত্তি উৎপাদন করে, তাহাই মনের জীবন; আর এই সকলের অভাবই প্রাণাদির মরণ, প্রাণাদির বিনাশ তাহাদিগের মরণ নহে। প্রাণ ও ইন্দ্রিয়গণের এইরূপ মরণ না হইলে আত্মার অপরোক্ষানুভব হয় না, এই জন্য প্রাণ, ইন্দ্রিয় ও বৃত্তি সমুদায় জ্ঞানের প্রতিবন্ধক। যে যোগী প্রাণ ও মন এই উভয়কে বিলীন করিতে পারে, সেই যোগী আত্যন্তিক স্বরূপাবস্থারূপ মোক্ষলাভ করিয়া থাকে। নির্ব্যাপাররূপে ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতিই প্রাণের লয়। যে সাধকের প্রাণ ও মন লয় হয় নাই, সে কোনরূপেই মোক্ষলাভ করিতে পারে না। অন্য প্রকার শত শত পন্থা অবলম্বন করিলেও সে মোক্ষলাভে সক্ষম হয় না। যোগবীজ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, বহুপ্রকার বিচার-বিতর্ক দ্বারাও মনের সমতা হয় না, অতএব মন ও প্রাণ ইহাদিগকে জয় করা উচিত। শিব বলিয়াছেন,—অন্যান্য বহুবিধ পন্থা অবলম্বন করিলে সুখ দুঃখ লাভ হইতে পারে, যোগমার্গে পরমপদ কৈবল্য লাভ হইয়া থাকে। এতদ্দ্বারা স্পষ্টতঃই অবগত হওয়া যাইতেছে

যে, যোগ ব্যতিরেকে জ্ঞান বা মোক্ষলাভ হইতে পারে না। শ্রুতি, স্মৃতি, ইতিহাস ও পুরাণাদিতে ইহাই প্রসিদ্ধ আছে যে, যোগানুষ্ঠানই আত্মদর্শনের একমাত্র উপায়। ধীর ব্যক্তি অধ্যাত্মযোগদ্বারা পরমাত্মাকে জানিয়া হর্ষ ও শোক পরিত্যাগ করেন! শ্রদ্ধা, ভক্তি, ধ্যান ও যোগ এই সকল হইতেই পরমাত্ম জ্ঞান হয়। যখন পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় মনের সহিত বিগুমান থাকে,এবং বুদ্ধিতে কোন চেষ্টা হয় না, সেই অবস্থাকেই পরমা-গতি বলে; আর স্থিররূপে ইন্দ্রিয়ধারণকে যোগ বলিয়া অভিহিত করা হয়। মানুষ যখন ব্রহ্মতত্ত্ব দর্শন করে, তখনই অপ্রমত্ত হয় এবং সনাতন সর্ব্বতত্ত্ব-বিশুদ্ধ পরমদেবকে জানিতে পারিলেই মানুষ সকল প্রকার বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যায়। আর হৃদয়ে ইন্দ্রিয়গণের সহিত মনঃসন্নিবেশ করিয়া যোগাভ্যাস করিলেই সাধক পরিত্রাণ পায়, ইত্যাদি সমস্ত শ্রুতি স্মৃতি প্রভৃতি শাস্ত্রে যোগের মুক্তিসাধনত্ব উক্ত হইয়াছে। মনু যতিধর্ম্মপ্রকরণে বলিয়াছেন যে, সাধক পরমাত্মার যোগদ্বারা অতীত ও ভবিষ্যৎ পদার্থ দর্শন করিতে পারে এবং স্থূল সূক্ষ্ম উভয় শরীর পরিত্যাগ করিয়া ভব-বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে। যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত হইয়াছে যে, যোগ-দ্বারা যে যে আত্মদর্শন হয় তাহাই যজ্ঞ তাহাই আবার ইন্দ্রিয়সংযম, অহিংসা দান, স্বাধ্যায় ও অন্যান্য কর্ম্মের পরম ধর্ম্ম। মহর্ষি মাতঙ্গ বলিয়াছেন যে, দ্বিজোত্তম সাধক অগ্নিষ্টোমাদি সকল কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইলে পরব্রহ্মকে অবগত হইতে পারে। যোগ ব্যতীত এমন অন্য কোন কর্ম্ম নাই, যাহা ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য শূদ্র ও স্ত্রীজাতি সকলকেই পবিত্র করিতে সক্ষম হয় এবং শান্তি ও মুক্তি প্রদান করিতে পারে। দক্ষস্মৃতিতে উক্ত হইয়াছে, কুমারী স্ত্রীর আননের ন্যায় পরব্রহ্ম স্বসংবেদ্য। জন্মান্ধ জন যেমন ঘট পটাদি পদার্থ দর্শনে অক্ষম; অযোগী ব্যক্তি তদ্রূপ পরব্রহ্মদর্শনে বঞ্চিত হয়। এবম্প্রকার মত বহু

স্মৃতিতে দেখিতে পাওয়া যায়। ফলকথা সকল স্মৃতিতেই যোগ মুক্তির কারণ বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে। মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসদেব বলিয়াছেন—ধর্ম্মাদি চতুর্ব্বর্গাভিলাষী পুরুষ ও ধর্ম্মাকাঙ্ক্ষিণী রমণী, ইহারা যোগমার্গে পরমাগতি লাভ করিতে পারে। সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞ হউক, অকৃতী মানব হউক, ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠ হউক, কিংবা ক্লীব হউক, তাহারা এই জরামরণময় মহাসাগররূপী সংসারে মহাদুঃখ ভোগ করিয়াও যদি পরমাত্মাকে জানিতে ইচ্ছা করে, তাহা হইলে শব্দব্রহ্মের অতিবর্ত্তন করিবে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন,—যোগিজন নিয়তচিত্ত হইয়া সর্ব্বদা আত্মাতে যোগ করত নির্ব্বাণমুক্তিরূপা শান্তিলাভ করে এবং আমাতে স্থির হইয়া থাকে। আদিত্যপুরাণে লিখিত হইয়াছে যে, যোগ দ্বারা জ্ঞান জন্মে এবং যোগ দ্বারা চিত্তের একাগ্রতা সাধিত হয়। স্কন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, আত্মজ্ঞানে মুক্তি হয় বটে, কিন্তু তাহা যোগ ব্যতীত ঘটে না এবং চিরকাল অভ্যাস করিলেই তবে যোগ-সিদ্ধি ঘটিয়া থাকে। কূর্ম্মপুরাণে শ্রীশিব বলিয়াছেন—অনন্তর পরম দুর্লভ যোগের কথা বলিব, যে যোগ দ্বারা সাধকগণ আত্মাকে দর্শন করিতে পারে। যোগরূপ অগ্নি অশেষ পাপপঞ্জর দগ্ধ করে, আর যোগ দ্বারা দিব্যজ্ঞান জন্মে এবং সেই জ্ঞান হইতেই লোকসকল নির্ব্বাণ-পদ পাইয়া থাকে। গরুড়পুরাণে উক্ত হইয়াছে,—যে কর্ম্ম দ্বারা পরম শান্তি লাভ হয়, জ্ঞানী ব্যক্তির তাহাই করা কর্ত্তব্য, যোগ সাধনা দ্বারাই পরমশান্তি লাভ হয়, অতএব সংসার-তাপতপ্ত ব্যক্তিগণের পক্ষে যোগই পরম ঔষধ। যাহার সংসারে বিরক্তি জন্মিয়াছে এবং বুদ্ধিও পরব্রহ্মে আসক্ত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি যোগরূপ অগ্নি দ্বারা সমস্ত ক্লেশ বিদগ্ধ করিতে পারে ও নিঃসন্দেহে নির্ব্বাণপদ লাভ করিতে সক্ষম হয়। যে ব্যক্তি আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করিয়াছে, সে কোন

কার্য্য অসাধ্য জ্ঞান করে না, তাহার পক্ষে সমস্ত কার্য্যই সুসিদ্ধ হইয়াছে এবং সর্ব্বদাই সে আত্মজ্ঞানসুখে সন্তুষ্ট থাকিয়া আত্যন্তিক সুখলাভ করে। অতএব সেই পরমানন্দ যোগীর সংসারবিরক্তি জন্মে। যাঁহারা তপস্যা দ্বারা আত্মাতে নিযুক্ত হইয়া ইন্দ্রিয় সকল বশীভূত করিয়াছেন, সেই সকল মহাত্মা ব্যক্তি যোগ দ্বারাই সংসাররূপ মহাসাগর উত্তীর্ণ হইতে সক্ষম হন। বিষ্ণুপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, দেব ও দেবর্ষিগণ কপিলকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, সর্ব্বভূতের মঙ্গলপ্রদ স্ত্রীজনগণেরও মহোপকারক এমন শ্রেয়স্কর যে ধর্ম্ম, তাহা আমাদিগের নিকট বল। তদুত্তরে কপিল বলিয়াছিলেন,—একমাত্র যোগই সকলের শ্রেয়স্কর। যোগবাশিষ্ঠ গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে, শ্রীরামচন্দ্রকে বশিষ্ঠ মুনি বলিয়াছিলেন—সংসার-বিষে যে দুঃখ-বিসূচিকা রোগ জন্মে, তাহা কেবল যোগরূপ গারুড়মন্ত্রেই বিনিবারিত হয়।

"তত্ত্বমসি" ইত্যাদি বাক্য দ্বারাই অপরোক্ষরূপে আত্মদর্শন হয়, এরূপ কথাও উঠিতে পারে, এবং এইরূপে আত্মদর্শন ঘটিলে যোগসাধন জন্য সবিশেষ প্রয়াসজনক কর্ম্ম সকলের অনুষ্ঠান করিবার প্রয়োজন হয় না। ইহাতে যদি বলা যায় যে, বাক্যদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে না, ইহা বলা যায় না, কারণ অপরোক্ষবিষয়ত্ব হেতু "তত্ত্বমসি" ইত্যাদি বাক্যে অপরোক্ষজ্ঞানই জন্মিয়া থাকে; বাস্তবিক ঘটাদির চাক্ষুষপ্রত্যক্ষের ন্যায় অনুমানও প্রমাণ বলিয়া পরিগৃহীত হয়। আর বিষয়গত অপরোক্ষজ্ঞানের নিরূপত্বপ্রযুক্ত অসিদ্ধ হয়, তাহাও বলা যায় না, যেহেতু অজ্ঞানবিষয়ক চিত্ত এবং সেই চিত্ততাদাত্ম্য ইহাদিগের অন্যতররূপে নিরূপিত আছে। যেমন ঘটাদিতে চক্ষুঃসন্নিকর্ষবশতঃ যখন অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তখন তদধিষ্ঠান চৈতন্য দ্বারা অজ্ঞান নিবৃত্তি হইলে সেই চৈতন্যের অজ্ঞানবিষয়তা এবং সেই ঘটের অজ্ঞানবিষয়

চৈতন্যতাদাত্ম্যাপন্নত্বই অপরোক্ষত্ব, সেইরূপ তত্ত্বমসি প্রভৃতি বাক্যদ্বারা শুদ্ধ চৈতন্যাকার বৃত্তির উত্থান হইলে তদজ্ঞানের নিবৃত্তি দ্বারাই তত্ত্বের অজ্ঞানবিষয়ত্বপ্রযুক্ত চৈতন্যের অপরোক্ষত্ব সিদ্ধি আছে; সুতরাং হেতুর অসিদ্ধি দোষ হইল না. অপ্রয়োজকত্ব দোষও নাই, কারণ জ্ঞান-গম্যত্বই অপরোক্ষত্ব, সুতরাং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিষয়কত্বহেতু প্রয়োজকত্বই আছে। আর ইন্দ্রিয়জন্যত্ব অপরোক্ষত্ব নহে, যেহেতু মনের ইন্দ্রিয়ত্বা-ভাবপ্রযুক্ত, সুখাদিপরত্বে ব্যাভিচার হইয়া উঠে, অথবা অভিব্যক্ত চৈতন্যাভিন্নতারূপে ভাসমানত্বই বিষয়ের অপরোক্ষত্ব এবং আবরণ নিবৃত্তিই অভিব্যক্তি। পরোক্ষবৃত্তি স্থানে আবরণ নিবৃত্তির অভাবহেতু অতিব্যাপ্তি দোষ হয় না। সর্পাদি ভ্রমজনক দোষবান্ ব্যক্তির "ইহা সর্প নহে, ইহা রজ্জু" এইরূপ বাক্যে যে বৃত্তি আছে, তাহা আবরণকে নিবৃত্তি করিতে পারে না, সেই স্থলে পরোক্ষই বিষয়। বেদান্তবাক্য জন্য জ্ঞান আবরণ নিবৃত্তি করে বলিয়া তাহাকে অপরোক্ষ জ্ঞান বলা যায়, ঐ জ্ঞান মননাদির পূর্ব্বেই উৎপন্ন হয়। বাস্তবিক জ্ঞাননির্বর্ত্তক প্রমাণের অসম্ভাবনাদি দোষসামান্যাভাববিশিষ্ট মননাদির অজ্ঞান-নিবর্ত্তকত্ব আছে। আর 'আমি' সেই উপনিষৎপ্রতিপাদ্য পুরুষকে জিজ্ঞাসা করিতেছি এই শ্রুতিপ্রতিপাদ্য উপনিষন্মাত্রগম্যত্ব ও যোগ গম্যত্বরূপে উপপন্ন হয়, অতএব তত্ত্বমস্যাদি বাক্যেই অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে, তাহা নহে; কারণ অনুমান প্রয়োজনসাধক হয় না। আর ইহাও বলা যায় না যে, প্রত্যক্ষের প্রতি ইন্দ্রিয়ত্বরূপে কারণতাহেতু সেই ইন্দ্রিয়জন্য জ্ঞানই প্রয়োজক, অতএব নিত্যানিত্য সাধারণ প্রত্যক্ষত্বেও কোন প্রয়োজকত্ব নাই। উক্ত মতে প্রত্যক্ষবিশেষে ইন্দ্রিয়ের কারণতা এবং কোন কোন প্রত্যক্ষ শব্দবিশেষমাত্র এইরূপ দ্বিবিধ কার্য্যকারণ ভাব আছে। বিশেষতঃ মন ইন্দ্রিয় নহে, ইহাও প্রকৃত নহে, যেহেতু

মন ইন্দ্রিয়ই বটে। মন সকল ইন্দ্রিয়ের রাজা—এতদ্দ্বারা মনকে ইন্দ্রিয় বলিয়াই অবগত হওয়া যায়; যেহেতু অমুক মনুষ্যের রাজা, ইহা বলিলে রাজাকেও মনুষ্য বলিয়া জানা যায়—মন ইন্দ্রিয়ের রাজা, ইহা বলাতে মনকেও ইন্দ্রিয় বলিয়া জানা যায়। তবে মনুষ্যের রাজার যেমন অপরাপর মনুষ্য হইতে কিছু উৎকর্ষ বা শ্রেষ্ঠত্ব আছে, তেমনি মন ইন্দ্রিয়ের রাজা বলাতে অপরাপর ইন্দ্রিয় হইতে মনের উৎকর্ষ আছে, ইহা স্বীকার করিতে হয়; কিন্তু মন যে ইন্দ্রিয় নহে, ইহা বলা যায় না। অভিধানাদিতে পায়ু প্রভৃতি কর্ম্মেন্দ্রিয় এবং মন প্রভৃতি জ্ঞানেন্দ্রিয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে। পরন্তু ইন্দ্রিয়জন্য জ্ঞানই প্রত্যক্ষ এবং যাহা অতীন্দ্রিয়, তাহাই অপ্রত্যক্ষ। এইরূপে শক্তিপ্রমাণভূত-কোষেও যে জ্ঞান ইন্দ্রিয়প্রমাণক নহে, তাহার অপ্রত্যক্ষত্ব বলিয়া মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে। গীতায় উক্ত হইয়াছে যে, ইন্দ্রিয় দশবিধ, ইহাতেও মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে। পক্ষান্তরে—"তত্ত্বমসি" প্রভৃতি বাক্যে যে জ্ঞান জন্মে, উহা শাব্দিক জ্ঞান। উক্ত মতে শব্দজন্য জ্ঞানের প্রত্যক্ষত্বস্বীকারে দ্বিবিধ কার্য্যকারণভাব কল্পনাতে গৌরব হইয়া উঠে। কিন্তু মননিদিধ্যাসনাদি দ্বারা পূর্ব্বেই জ্ঞান উৎপন্ন হইতে পারে। প্রাগুক্ত প্রশ্নমতে পরোক্ষজ্ঞানও অজ্ঞান-নিবর্ত্তক হয় না; অতএব অজ্ঞাননিবৃত্তির প্রতিবাধ জ্ঞানস্বরূপে হেতুতা সম্ভবে; সুতরাং গৌরব হইয়া পড়ে। যোগীদিগের মতে সমাধির অভ্যাসের পরিপাক হইলেই অন্তঃকরণের অসম্ভবাদি দোষের নিবৃত্তি হয়। তাহা হইলেই সেই বিশুদ্ধান্তঃকরণে আত্মদর্শন হইলে দর্শন-মাত্রেই অজ্ঞাননিবৃত্তি হইয়া যায়; সুতরাং কোন গৌরবের সম্ভাবনা নাই। আর এই আত্মা সর্ব্বভূতে গূঢ়ভাবে আছেন, সূক্ষ্মদর্শী ব্যক্তিরা নির্ম্মল সূক্ষ্ম বুদ্ধিদ্বারা তাঁহাকে দর্শন করিয়া থাকেন; এবং প্রাজ্ঞ আত্মাই

বাক্য ও মন প্রদান করেন ইত্যাদিরূপে আরম্ভ করিয়া "অজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থক" ইত্যাদি "মৃত্যুমুখাৎ সুমুচ্যত" ইত্যন্ত কঠবল্লীয় মৃত্যুপদেশ দ্বারা উক্তার্থ সম্মত হইয়াছে, সুতরাং কোন বিবাদই থাকিতেই পারিল না। যদি বলা যায়, মননাদির পূর্ব্বে যে জ্ঞান উৎপন্ন হয়, তাহা পরোক্ষজ্ঞান, অতএব প্রতিবন্ধককৃত গৌরব নাই। তথাপি শ্রবণাদিদ্বারা মনঃসংস্কার সিদ্ধ হইলেই অব্যবহিত পরক্ষণে আত্মদর্শনসম্ভবহেতু পরক্ষণে বাক্য-স্মরণাদি কল্পনাতে মহাগৌরবাপত্তি হয়। আমরা যে কেবল তর্ক দ্বারা শব্দজন্য জ্ঞানকে পরোক্ষ বলিতেছি, তাহা নহে। শ্রুতিপ্রমাণেও শব্দজন্য জ্ঞানের পরোক্ষত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে। "তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামি" এই শ্রুতিতে পুরুষেরই উপনিষৎপ্রতিপাদ্যত্ব উহা উপনিষদ্‌জন্য বুদ্ধিবিষয়ত্ব নহে, যেহেতু প্রত্যক্ষাদিগম্য উপনিষৎ প্রতিপাদ্যত্ব ব্যবহার আছে; যেমন দ্বাদশ কপাল মধ্যে অষ্টকপাল সত্ত্বেও দ্বাদশকপাল সংস্কারে অষ্টকপাল সংস্কার ব্যবহারসিদ্ধ আর যেমন যাহার দুই পুত্র আছে, তাহারও একপুত্র ব্যবহার হইয়া থাকে, সেইরূপ এরূপ স্থলেও প্রত্যক্ষাদিগম্যে উপনিষৎ প্রতিপাদ্যত্ব ব্যবহার হয়, অপরের এরূপ ব্যবহার হয় না। কেননা শব্দজ্ঞানের অপরোক্ষত্ববাদী হওয়ায় আত্মার পরোক্ষজ্ঞানে মনঃপ্রভৃতির করণত্ব স্বীকার করিয়া থাকে, কিন্তু শ্রুতিবাক্যেও পুরাণাদির শব্দান্তর শ্রোতব্য ইত্যাদি স্মরণ হেতু আচার্য্যমত সুসম্মত। প্রমাণান্তে ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য কল্পনা, তাহা আত্মার পরোক্ষজ্ঞান শব্দের প্রমাণত্বে সিদ্ধি বলিয়া স্থির করা যায়। পরন্তু শব্দান্তর ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য, তাহা শ্রুতি প্রভৃতি মতসম্মত-জন্য কল্পনা করা যায়। এই সিদ্ধান্ত হইলেই "মন দ্বারাই দেখিবে এবং মন দ্বারা লাভ করিবে" ইত্যাদি শ্রুতি সকলও অনায়াসে প্রতিপাদিত হয়। কেহ কেহ বলেন, দর্শনবৃত্তির প্রতি মনোমাত্রই কারণ, এই

সকল শ্রুতিবিরুদ্ধ হয়, তাহা নিতান্তই বিচার দ্বারা অগ্রাহ্য হয়, কারণ যে সকল শ্রুতি প্রমাণাকাঙ্ক্ষায় প্রবৃত্ত, সে সকল কি প্রকারে উপাদানপর হইতে পারে। আর "কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসা"—ইত্যাদি সাধারণ শ্রুতিদ্বারা বৃত্তিসমূহের মনোমাত্র উপাদানকত্ব বোধিত হইলে আকাঙ্ক্ষা-ভাবেও উপাদান তাৎপর্য্যকত্বরূপে বর্ণন করা যায় না। পূর্ব্বে দ্বিতীয় বল্লীতে প্রণবের বোধকত্বকথন হেতু তাহারও অপরোক্ষহেতুত্ব হয়, এই শঙ্কা নিবারণ করিতে "মনোদ্বারাই দর্শন করিবে" এই সাধারণ বাক্য বর্ণন করা যায়;—কাজেই অধিক বলা নিষ্প্রয়োজন। বাস্তবিক যোগি-গণের সমাধি হইলে তাঁহারা যে দূরবর্ত্তী ও বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ অবগত হইতে পারেন, তাহা সর্ব্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধ। কিন্তু যোগীদিগের ঐ জ্ঞান পরোক্ষ নহে, কেননা সেই সময়ে পরোক্ষ জ্ঞানের কোন কারণই থাকে না, এবং স্মরণও হইতে পারে না। যেহেতু যোগিগণের পূর্ব্বতন পদার্থের অনুভব হয় না এবং সুখাদি জ্ঞানের ন্যায় সাক্ষিস্বরূপও নহে, কারণ তাহাতে অপসিদ্ধান্ত হইয়া উঠে; অপ্রামাণ্য দোষও হয় না, যেহেতু প্রমাসামান্যই করণ নিয়ম হয়। আর ঐ জ্ঞান চক্ষুরাদি জন্য নহে, কারণ তাহাতে চক্ষুর সন্নিকর্ষ নাই। অতএব উক্ত জ্ঞানকে মানসিক প্রমাজ্ঞান বলা যায়; সুতরাং মনের ইন্দ্রিয়ত্ব সিদ্ধ হইতেছে। যাহারা যোগ ও শ্রুতি উভয়ই তুল্য কল্পনা করে, তাহাদিগের মতে পূর্ব্বোক্ত দোষ সকল তদবস্থই হইতেছে। অতএব আত্মা যোগজন্য সংস্কারের সহকারী মনোমাত্রের গম্য। কোন পুরুষ কামিনীর সহিত সাক্ষাৎকার কামনা করে, সেই স্থলে যেমন কামিনীর সাক্ষাৎকার-জ্ঞান অপ্রমা, আত্মসাক্ষাৎকারকালে সেইরূপ অপ্রমা-প্রসঙ্গ হয় না। যেহেতু উক্ত জ্ঞানে বাধা বা দোষজন্যত্ব নাই; ভাবনা দ্বারা যে কামিনীর সাক্ষাৎকার হয়, তাহা বাধিত বিষয় ও দোষজন্য; সুতরাং ঐ জ্ঞানকে প্রমাজ্ঞান বলা যায় না,

অর্থাৎ দূরস্থিতা কামিনীর সাক্ষাৎকার, উহা কেবল ভাবনা মাত্র, প্রকৃত পক্ষে কিছুই নহে। বিশেষতঃ ভাবনারূপ সমাধির জ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তর নাই। বাস্তবিক ভাবনা মনের সহকারী বিধায় আত্মপ্রমাণ-নিরূপণে নিপুণ। নৈয়ায়িকগণ যোগজন্য প্রত্যক্ষকে অলৌকিক প্রত্যক্ষের অন্তর্ভুক্ত করিয়াছেন। যোগজ অলৌকিক সন্নিকর্ষ দ্বারা যোগিগণ ব্যবহিত বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ এবং আত্মাকেও সাক্ষাৎ দর্শন করে। পাতঞ্জলসূত্রে লিখিত আছে যে, শ্রবণ অর্থাৎ শাব্দবোধ অনুমান অর্থাৎ যৌক্তিকজ্ঞান,—উক্তরূপ প্রজ্ঞাদ্বারা অন্য বিষয় পরিগৃহীত হয় না, নির্ব্বিকল্প কামনাই উক্ত প্রজ্ঞার বিষয় হয়। বাদরায়ণভাষ্যেও ইহাই প্রতীত হইয়াছে। যোগবীজ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, জ্ঞানী সংসারে আসক্তিহীন ধর্ম্মজ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় পুরুষ অথবা কোন দেবতাও যোগ সাধনা ব্যতীত মোক্ষলাভে সক্ষম হন না। স্মৃতির প্রমাণ দ্বারা অবগত হওয়া যায়, সৎ ও অসৎ যোনিতে জীবের যে জন্ম হয়, গুণযোগই তাহার কারণ অর্থাৎ মৃত্যুকালে জীব যাহাতে অনুরক্ত থাকে, জন্মকালে সেইরূপ যোনি প্রাপ্ত হয়। আর যদি যোগ সাধন দ্বারা পরমাত্মাতে সমাসক্ত হইয়া দেহ পরিত্যাগ করে, তবে তাহার জন্ম হয় না,—পরমাত্মাতে লীন হয়। অযোগিজন মৃত্যুসময়ে চিত্ত স্থির রাখিতে সক্ষম হয় না। বিবিধ বিষয়ে চিত্তের সঞ্চালন হয়, কাজেই জন্মান্তর গ্রহণ করিতে হয়। যোগবীজগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে, মরণসময়ে যে যাহা ভাবনা করে, তাহাই তাহার ভজনীয় হয়, এবং তাহাই জন্মান্তরের কারণ হইয়া থাকে। বর্ত্তমান শরীরের নাশ হইলে পরজন্মে জীব কি হইবে, তাহা জানে না; অতএব যাহাতে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে ও বৈরাগ্য উদয় হয়, তাহাই করিবে, এবং জপকার্য্যে নিযুক্ত হইবে। একটী পিপীলিকা শরীরে সংলগ্ন হইলেও যখন মানুষ জ্ঞানবিমুক্ত হয়, তখন

তাহাকে বৃশ্চিকে দংশন করিলে অথব তাহার দেহপাত হইলে কি প্রকারে সে সুখী হইতে পারে? যোগী ব্যক্তির যোগবলে অন্তকালেও আত্মভাবনাদ্বারা মোক্ষলাভ হইয়া থাকে; কাজেই তাহার পুনর্জ্জন্ম সংঘটন হইতে পারে না। শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন,—যখন প্রাণের প্রয়াণ-সময় হইবে, তখন নিশ্চল মনে ভক্তিযুক্ত হইয়া যোগাশ্রয় করিয়া থাকিবে। পরন্তু একথাও বলা যায় না যে, 'তত্ত্বমসি' প্রভৃতি বাক্যদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান জন্মিলে তত্ত্ববিচার ব্যর্থ হয়, কারণ বাক্যবিচার দ্বারা যে জ্ঞান জন্মে, তাহাই যোগ দ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞানের সাধন হইয়া থাকে। যোগবীজ নামক গ্রন্থে পার্ব্বতীশ্বর সংবাদে এই বিষয় বাহুল্য রূপে বিবৃত হইয়াছে, তাহার কথঞ্চিৎ এস্থলে লিখিত হইতেছে। যথা,—দেবী বলিলেন, "হে করুণাসাগর! জ্ঞানিগণের মৃত্যু হইলে তাহাদিগের কি প্রকার গতি হইয়া থাকে, তাহা কৃপা করিয়া আমাকে বলুন।" মহাদেব কহিলেন,—"দেবি! জ্ঞানিগণের মৃত্যু হইলে পাপ পুণ্যের অনুরূপ গতিলাভ হয়। যে যেরূপ কর্ম্ম করে, সে সেইরূপ ফলভোগ করিয়া পুনর্ব্বার জ্ঞানী হইয়া জন্মগ্রহণ করে, এবং সিদ্ধপুরুষের সঙ্গ লাভ করে। তৎপরে সেই সিদ্ধপুরুষের কৃপাবলে যোগী হইয়া থাকে, এবং যোগসাধন করিতে করিতে সংসারের মমতা বিনষ্ট হয়। ইহা শিববাক্য, কদাচ ইহার অন্যথা হয় না।" দেবী পুনরপি কহিলেন,—"জ্ঞানিগণ বলিয়া থাকেন, জ্ঞানদ্বারাই মোক্ষলাভ হইয়া থাকে, তবে আবার সিদ্ধপুরুষের কৃপালাভ ও যোগসাধনের কি প্রয়োজন?" শঙ্কর বলিলেন,—"জ্ঞানিগণের বাক্য মিথ্যা নহে, বস্তুতঃ জ্ঞানেই * মোক্ষলাভ হয়; কিন্তু সকলেই বলে—খড়্গ দ্বারা যুদ্ধ জয় হয়, পরন্তু যুদ্ধ ব্যতিরেক কেবল বীর্য্যাদি দ্বারা জয় হইতে পারে না; অর্থাৎ যুদ্ধ না

* এস্থানে জ্ঞান অর্থে ভগবান সম্বন্ধে জ্ঞান।

করিলে কেবল খড়্গ ও বীর্য্যাদি দ্বারা যেমন জয় হয় না, তদ্রূপ কেবল জ্ঞানের দ্বারা মোক্ষ হয় না, জ্ঞানের দ্বারা ভগবান্‌কে অবগত হইয়া যোগসাধন করিলে তবেই মুক্তি হয়। যদি বলা যায়, যোগ সাধন ব্যতিরেকেও জনকাদির অপ্রতিবদ্ধ জ্ঞান ও মোক্ষের প্রমাণ আছে, তবে যোগ দ্বারাই অপ্রতিবদ্ধ জ্ঞান ও মোক্ষ হয়, ইহা কি প্রকারে সম্ভব হইতে পারে? ইহাতে বক্তব্য এই যে:—জনকাদির পূর্ব্বজন্মকৃত যোগজন্য সংস্কার ছিল, তাহাতে তাঁহাদিগের জ্ঞান ও মোক্ষ হইয়াছে, পুরাণাদিতেও ইহাই উক্ত হইয়াছে। জৈগীষব্য ও অসিতাদি বিপ্র, জনকাদি ক্ষত্রিয় এবং তুলাধারাদি বৈশ্য, ইহাঁরা পূর্ব্বজন্মসাধ্য যোগবলে পরমা সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন, আর ধর্ম্মব্যাধাদি সপ্ত ব্যাধ, পৈলবকাদি শূদ্র, মৈত্রেয়ী, সুলভা, শার্ঙ্গী শাণ্ডিলী এবং অন্যান্য অনধিকারী ব্যক্তিও পূর্ব্বজন্মকৃত যোগধ্যানবলে জ্ঞানলাভ করিয়াছিল। বস্তুতঃ পূর্ব্বজন্মকৃত যোগসাধনার তারতম্যানুসারেই কেহ ব্রহ্মত্ব, কেহ ব্রহ্মপুত্রত্ব, কেহ দেবর্ষিত্ব, কেহ মুনিত্ব এবং কেহ বা ভক্তত্ব প্রাপ্ত হইয়াছেন। যোগিগণ বিনা উপদেশেই আত্মসাক্ষাৎকার লাভ করিয়াছেন। হিরণ্যগর্ভ, বশিষ্ঠ, নারদ, সনৎকুমার, বামদেব ও শুক প্রভৃতি ব্যক্তিগণ জন্মসিদ্ধ বলিয়া পুরাণাদিতে বর্ণিত হইয়াছে। পরন্তু কেবলমাত্র ব্রাহ্মণই মোক্ষাধিকারী;—এইরূপ যে শাস্ত্রে আছে, তৎসম্বন্ধে বক্তব্য এই যে, যাহারা যোগসাধনা-বিহীন, অথচ ব্রাহ্মণ নহে, তাহারা মোক্ষাধিকারী নহে; যোগসাধনা করিলে, ব্রাহ্মণ অব্রাহ্মণ সকলেই মুক্ত হইতে পারেন। গরুড় পুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, যে সমুদায় মানবের জন্মান্তরে যোগাভ্যাস নাই, তাহাদিগের যোগপ্রাপ্তির জন্য শূদ্রত্ব বৈশ্যত্বাদি প্রাপ্তি হইয়া থাকে। প্রথমে স্ত্রীত্ব, তৎপরে জন্মান্তরে শূদ্রত্ব, ঐরূপ বৈশ্যত্ব প্রাপ্ত

হইয়া থাকে। তৎপরে সেই বৈশ্য পরজন্মে ক্ষত্রিয়-যোনিতে জন্মগ্রহণ করে এবং সেই ক্ষত্রিয় পরজন্মে ব্রাহ্মণ হয়। তদনন্তর সাঙ্গোপাঙ্গ বেদাধ্যয়ন করে এবং তৎপরে যাজ্ঞিক হয়, অনন্তর কর্ম্মাভ্যাস করে; কর্ম্মাভ্যাস করিতে করিতে যোগী হয় এবং যোগী হইলে মুক্তিলাভ করিতে পারে। এইরূপে শূদ্রাদি জন্ম সাধন দ্বারা ক্রমোৎকর্ষলাভ করিয়া যোগী হইয়া মোক্ষলাভ করে। * অতএব যোগে অধিকার সকলেরই আছে, এবং যোগোৎপন্ন জ্ঞান দ্বারা সকলেই মুক্তিলাভ করিতে পারে, ইহা সুসিদ্ধ। যোগিগণ যোগভ্রষ্ট হইলেও তাহারা শূদ্রাদি জাতিতে জন্মগ্রহণ করে না। যোগভ্রষ্ট জন শ্রীমান্ ও শুচি ব্যক্তির গৃহে জন্মগ্রহণ করে, অথবা যোগীর গৃহে জন্মগ্রহণ করিয়া থাকে, ইহা ভগবদ্বাক্য দ্বারা অবগত হওয়া যায় ॥১৫॥

প্রাণমনসোর্লয়ক্রমঃ।

জ্ঞাত্বা সুষুম্নাসম্ভেদং কৃত্বা বায়ুঞ্চ মধ্যগম্।
স্থিত্বা সদৈব সুস্থানে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধয়েৎ ॥১৬॥

প্রাণমনসোর্লয়ং বিনা মোক্ষো ন সিধ্যতীত্যুক্তং, তত্র প্রাণলয়েন মনসোঽপি লয়ঃ সিধ্যতীতি তল্লয়রীতিমাহ—জ্ঞাত্বেতি। সদৈব সর্ব্বদৈব সুস্থানে শোভনে স্থানে সুরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে ইত্যাদ্যুক্তলক্ষণে স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বা বসতিং কৃত্বেত্যর্থঃ।

---

* এতদ্দ্বারা অবগত হওয়া যায় যে, ব্রাহ্মণ হইয়াই মুক্তিলাভ করিতে হয়। যোগসাধনায় মানুষ ক্রমবিবর্ত্তন দ্বারা ব্রাহ্মণত্ব প্রাপ্ত হয়, এবং তখন সাধনদ্বারা মুক্তিলাভ করিয়া থাকে। মানুষ এক জন্মের নহে,—জন্মটা উন্নতির জন্য। ফুল ঝরিয়া ফল হয়, গাছ হয়, আবার ফুল ফল হইয়া থাকে;—ইহা শাস্ত্রোক্ত আশামাত্র। দেহটা পরিত্যাগ বৈ ত নহে। সাধনা দ্বারা জীব ক্রমোন্নত হইয়া ব্রাহ্মণ হইয়া সাধনাদ্বারা মুক্ত হয়। কিন্তু ব্রাহ্মণ হইয়া ম্লেচ্ছবৎ আচরণ করিলে অথবা শূদ্রবৎ আচরণ করিলে, পরজন্মে পুনরপি তত্তদযোনি প্রাপ্ত হয়।

সুষুম্না মধ্যনাড়ী তস্যাঃ সম্ভেদং শোভনং ভেদনপ্রকারং জ্ঞাত্বা গুরুমুখাদ্বিদিত্বা বায়ুং প্রাণং মধ্যগং মধ্যনাড়ীসঞ্চারিণং কৃত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে মূর্দ্ধাবকাশে নিরোধয়েন্নিতরাং রুদ্ধং কুর্য্যাৎ। প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধো লয়ঃ। প্রাণলয়ে জাতে মনোঽপি লীয়তে। তদুক্তং বশিষ্ঠে—"অভ্যাসেন পরিস্পন্দে প্রাণানাং ক্ষয়মাগতে। মনঃ প্রশমমায়াতি নির্ব্বাণমবশিষ্যতে॥" ইতি প্রাণমনসোর্লয়ে সতি ভাবনাবিশেষরূপসমাধিসহকৃতে নান্তঃকরণেনাবাধিতাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতি তদা জীবন্নেব মুক্তঃ পুরুষোভবতি॥১৬॥

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে, প্রাণ ও মনের লয় হইলে তবে মোক্ষলাভ হয়, এক্ষণে কি প্রকারে প্রাণ ও মনের লয় হয়, তাহাই কথিত হইতেছে।—সর্ব্বদা শোভন স্থানে ধার্ম্মিক দেশে অবস্থান করিয়া সুষুম্না নাড়ীর ভেদনিয়ম অবগত হইবে। তৎপরে প্রাণবায়ুকে সুষুম্নার মধ্যে সঞ্চালণ করাইয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরুদ্ধ করিবে। এইরূপে প্রাণবায়ুকে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরুদ্ধ করিলেই প্রাণ লয় হয় এবং প্রাণের লয় হইলেই মনের লয় হইয়া থাকে। যোগবাশিষ্ঠগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে, যোগসাধন দ্বারা প্রাণের ক্ষয় হইলে মনও প্রশান্ত হয়। * এই প্রকার হইলেই নির্ব্বাণলাভ হয়। প্রাণ ও মনের লয় হইলে ভাবনা বিশেষরূপ সমাধি সহকৃত অন্তঃকরণদ্বারা যখন আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তখনই জীবন্মুক্তি লাভ হইয়া থাকে।১৬।

প্রাণলয়ে কালজয়ঃ।

সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ ধত্তঃ কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্।
ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্য গুহ্যমেতদুদাহৃতম্॥১৭॥

* প্রাণবায়ু দশটী বায়ুর মধ্যে প্রধান বায়ু। প্রাণবায়ুই বাহিরে গিয়া মনকে বিষয়ে সন্নিবিষ্ট করায়, যদি প্রাণ সুষুম্নাপথে গমন করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তবে মন কাজেই প্রশান্ত হয়, —বাহিরের বিষয়ে সংযুক্ত হইতে পারে না। মন যদি বিষয়ে নিবিষ্ট না হইলে, তবে ভগবদ্ভাবনা দ্বারা সমাধি হইবে ইহা নিশ্চিত।

প্রাণলয়ে কালজয়ো ভবতীত্যাহ—সূর্য্যাচন্দ্রমসাবিতি। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ। দেবতাদ্বন্দ্বে চেত্যানঙ্। রাত্রিশ্চ দিবা চ রাত্রিন্দিবম্। অচতুরেত্যাদিনা নিপাতিতঃ। রাত্রিন্দিবম্ আত্মা স্বরূপং যস্য স রাত্রিন্দিবাত্মকস্তং রাত্রিন্দিবাত্মকং কালং সময়ং ধত্তঃ বিধত্তঃ কুরুতঃ। সুষুম্না সরস্বতী কালস্য সূর্য্যাচন্দ্রমোভ্যাং কৃতস্য রাত্রিন্দিবাত্মকস্য সময়স্য ভোক্ত্রী ভক্ষিকা বিনাশিকা। এতদ্‌গুহ্যং রহস্যমুদাহৃতং কথিতম্। অয়ং ভাবঃ—সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং সূর্য্যো বহতি সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং চন্দ্রো বহতি। যদা সূর্য্যো বহতি তদা দিনমুচ্যতে, যদা চন্দ্রো বহতি তদা রাত্রিরুচ্যতে। পঞ্চঘটিকামধ্যে রাত্রিন্দিবাত্মকঃ কালো ভবতি। লৌকিকাহোরাত্রমধ্যে যোগিনাং দ্বাদশাহোরাত্রাত্মকঃ কালব্যবহারো ভবতি। তাদৃশকালমানেন জীবানামায়ুর্ম্মানমস্তি। যদা সুষুম্নামার্গেণ বায়ুর্ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো ভবতি তদা রাত্রিন্দিবাত্মকস্য কালস্যাভাবাদুক্তং—ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্যেতি। যাবদ্‌ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুর্লীয়তে তাবদ্‌যোগিন আয়ুর্বর্দ্ধতে দীর্ঘকালাভ্যস্তসমাধিযোগী পূর্ব্বমেব মরণকালং জ্ঞাত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুং নীত্বা কালং নিবারয়তি স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগঞ্চ করোতীতি ॥১৭॥

যে যোগী প্রাণবায়ুকে লয় করিতে সমর্থ, তাহার নিকট মৃত্যুও পরাজিত হন, এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন, দিবারাত্রিরূপ কালকে সূর্য্য এবং চন্দ্র বিভাগ করিতেছেন. চন্দ্রসূর্য্য কর্ত্তৃক বিভাগীকৃত ঐ দিবারাত্রিরূপ কালকে সুষুম্নানাড়ীস্বরূপা সরস্বতী ভক্ষণ অর্থাৎ বিনাশ করেন. এই কথা সাতিশয় গুহ্য। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, আড়াই দণ্ডকাল সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ পিঙ্গলা প্রবাহিত হয় এবং আড়াই দণ্ডকাল চন্দ্রনাড়ী ইড়া প্রবাহিত হইয়া থাকে। যে সময় সূর্য্যনাড়ী প্রবাহিত হয়, সেই সময় দিবা; যে সময় চন্দ্রনাড়ী প্রবাহিত হয়, তখনই রাত্রি; এইরূপে পাঁচদণ্ডের মধ্যে এক দিবারাত্রি হয়। মনুষ্যদিগের একদিবারাত্রি মধ্যে যোগীদিগের দ্বাদশ অহোরাত্র হইয়া থাকে। এইরূপ কালের

পরিমাণানুসারেই প্রাণীদিগের পরমায়ুর পরিমাণ হয়। যে সময় প্রাণবায়ু সুষুম্না মার্গে ব্রহ্মরন্ধ্রে লয় প্রাপ্ত হয়, সেই সময়ে দিবারাত্রিরূপ কালের বিনাশ হয়; সুষুম্ননাড়ীকে কালভোক্ত্রী বলে। যোগীদিগের প্রাণবায়ু যে পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন থাকে; সেই পর্য্যন্ত তাঁহাদের পরমায়ু বৃদ্ধি হইয়া থাকে। যোগীরা সুদীর্ঘকাল পর্য্যন্ত সমাধি অভ্যাস করেন বলিয়া তাঁহারা পূর্ব্বেই পরমায়ুর কালনিরূপণ করিতে পারেন, এ নিমিত্ত যোগীরা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রাণবায়ু সংস্থাপন করিয়া থাকেন এবং স্বেচ্ছাপূর্ব্বক প্রাণত্যাগ করেন ॥ ১৭ ॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীদ্বারাণি পঞ্জরে।
সুষুম্না শাম্ভবী শক্তিঃ শেষাস্ত্বেব নিরর্থকাঃ ॥১৮॥

দ্বাসপ্ত ইতি। পঞ্জরে পঞ্জরবচ্ছিরাস্থিভির্ব্বদ্ধে শরীরে দ্বাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীনাং শিরাণাং দ্বারাণি বায়ুপ্রবেশমার্গাঃ সন্তি সুষুম্না মধ্যনাড়ী শাম্ভবী শক্তিরস্তি শং সুখং ভবত্য স্মাদ্ভক্তানামিতি শম্ভুরীশ্বরস্তস্যেয়ং শাম্ভবী, ধ্যানেন শম্ভুপ্রাপিকত্বাৎ। শম্ভোরাবি- র্ভাবজনকত্বাদ্বা শাম্ভবী। যদ্বা শং সুখরূপো ভবতি তিষ্ঠতীতি শম্ভুরাত্মা তস্যেয়ং শাম্ভবী চিদভিব্যক্তিস্থানত্বাদ্ধ্যানেনাত্মসাক্ষাৎকারহেতুত্বাচ্চ। শেষা ইড়াপিঙ্গলা- দয়স্তু নিরর্থকা এব নির্গতোঽর্থঃ প্রয়োজনং যাসাং তা নিরর্থকাঃ পূর্ব্বোক্তপ্রয়ো- জনাভাবাৎ। ১৮।

পঞ্জরসদৃশ শিরা ও অস্থিদ্বারা সম্বদ্ধ দেহে দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ী বিদ্যমান, ঐ সকল নাড়ীই বায়ুপ্রবেশের পথস্বরূপ, এই সকল নাড়ীর মধ্যে সুষুম্নানাড়ীতেই শাম্ভবী শক্তি বিদ্যমান আছেন। এই শাম্ভবী শক্তিই যোগীদিগকে সুখপ্রদান করেন। সাধকদিগের সুখোৎপাদন করেন কিংবা এই শক্তিপ্রভাবে শম্ভুর আবির্ভাব হয় বলিয়া ইঁহার নাম

শাম্ভবী হইয়াছে। অথবা এই শক্তির ধ্যান করিলেই আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়, এ নিমিত্ত ইহাকে শাম্ভবী শক্তি বলে। অতএব সুষুম্নানাড়ীই সাধকদিগের কার্য্যসম্পাদিকা অন্যান্য ইড়াপিঙ্গলাদি নাড়ী ঐ প্রকার কার্য্য সাধন করিতে পারে না, এ নিমিত্ত উহারা অনর্থক বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে ॥ ১৮॥

বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্।
বোধয়িত্বা সুষুম্নায়াং প্রবিশেদনি (বি)রোধতঃ ॥১৯॥

বায়ুরিতি। যস্মাৎ পরিচিতোঽভ্যস্তো বায়ুস্তস্মাদগ্নিনা জঠরাগ্নিনা সহ কুণ্ডলীং শক্তিং বোধয়িত্বা অনিরোধতোঽপ্রতিবন্ধাৎ সুষুম্নায়াং সরস্বত্যাং প্রবিশেৎ বায়োঃ সুষুম্নাপ্রবেশার্থমভ্যাসঃ কর্ত্তব্য ইত্যর্থঃ ॥ ১৯ ॥

যে প্রকারে বায়ু অভ্যাস করিবে, সেই প্রকারে উদরস্থ বায়ু অগ্নির সহিত কুলকুণ্ডলীকে প্রবোধিত করিয়া সুষুম্নানাড়ী মধ্যে প্রবিষ্ট করাইবে। যাহাতে প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ী মধ্যে সহজে প্রবেশ করিতে সক্ষম হয়, সেই প্রকারেই অভ্যাস করিবে॥ ১৯ ॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে সিধ্যত্যেব মনোন্মনী।
অন্যথা ত্বিতরাভ্যাসাঃ প্রয়াসায়ৈব যোগিনাম্ ॥২০॥

সুষুম্নেতি। প্রাণে সুষুম্নাবাহিনি সতি মনোন্মনী উন্মন্যবস্থা সিধ্যত্যেব। অন্যথা প্রাণে সুষুম্নাবাহিন্যসতি তু ইতরাভ্যাসাঃ সুষুম্নেতরাভ্যাসা যোগিনাং যোগাভ্যাসিনাং প্রয়াসায়ৈব শ্রমায়ৈব ভবন্তীত্যর্থঃ ॥ ২০ ॥

সুষুম্নানাড়ী মধ্যে প্রাণবায়ু যখন প্রবাহিত হয়, তখনই উন্মনী অবস্থা প্রাপ্ত হয়। ইহার অন্যথা হইলে যোগসাধনজনিত পরিশ্রমই সার হয়, পরন্তু সিদ্ধি লাভ হয় না ॥ ২০ ॥

পবনো বধ্যতে যেন মনস্তেনৈব বধ্যতে।

মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনস্তেন বধ্যতে॥২১॥

পবন ইতি। যেন যোগিনা পবনঃ প্রাণবায়ুর্ব্বধ্যতে বন্ধঃ ক্রিয়তে তেনৈব যোগিনা মনোবধ্যতে। যেন মনো বধ্যতে তেন পবনো বধ্যতে। মনঃপবনয়োরেকতরে বন্ধে উভয়ং বন্ধং ভবতীত্যর্থঃ॥ ২১॥

যে যোগী প্রাণবায়ুকে আবদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, সেই যোগীর মন বদ্ধ হইয়াছে। যিনি মন বদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার প্রাণ বদ্ধ হইয়াছে। মন অথবা প্রাণ এই উভয়ের একতরের বন্ধে উভয়ই বদ্ধ হইয়া থাকে॥ ২১॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তস্য বাসনা চ সমীরণঃ।

তয়োর্বিনষ্ট একস্মিংস্তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ॥২২॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তস্যেতি। চিত্তস্য প্রবৃত্তৌ হেতুদ্বয়ং কারণদ্বয়মস্তি কিন্তদিত্যাহ। বাসনা ভাবনাখ্যঃ সংস্কারঃ সমীরণঃ প্রাণবায়ুশ্চ তয়োর্ব্বাসনা সমীরণয়োরেকস্মিন্ বিনষ্টে সতি ক্ষীণে সতি তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ। অয়মাশয়ঃ—বাসনাক্ষয়ে সমীরণচিত্তে ক্ষীণে ভবতঃ। সমীরণেক্ষীণে চিত্তবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ, চিত্তক্ষীণে সমীরণবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ। উক্তং বাশিষ্ঠে—"দ্বে বীজে রাম! চিত্তস্য প্রাণস্পন্দনবাসনে। একস্মিংশ্চ তয়োর্নষ্টে ক্ষিপ্রং দ্বে অপি নশ্যতঃ।" তত্রৈব ব্যতিরেকেণোক্তং—"যাবদ্বিলীনং ন মনো তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ। ন ক্ষীণা বাসনা যাবচ্চিত্তং তাবন্ন শাম্যতি॥ ন যাবদ্ যাতি বিজ্ঞানং ন তাবচ্চিত্তসংশয়ঃ। যাবন্ন চিত্তোপশমো ন তাবত্তত্ত্ববেদনম্। যাবন্ন বাসনানাশস্তাবত্ত্বাগমঃ কুতঃ। যাবন্নসম্প্রাপ্তির্ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ॥ তত্ত্বজ্ঞানং মনোনাশো বাসনাক্ষয় এব চ। মিথঃ কারণতাং গত্বা দুঃসাধ্যানি স্থিতান্যতঃ॥ ত্রয় এতে সমং যাবন্ন স্বভ্যস্তা মুহুর্মুহুঃ। তাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ভবত্যপি সমাশ্রিতৈঃ। ২২।

বাসনা ও প্রাণবায়ু এই উভয়ই চিত্তের প্রবৃত্তিবিষয়ে কারণ বলিয়া অভিহিত হয় বাসনা এবং প্রাণবায়ু এই দুইএর মধ্যে যে কোন একটি ক্ষয় হইলে ঐ দুইটিই বিনাশপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। বাসনা ক্ষয় হইলে প্রাণ ও চিত্ত ক্ষীণ হয়; প্রাণবায়ু ক্ষীণ হইলে চিত্ত ও বাসনা ক্ষয় হয় এবং চিত্তের বিনাশে বাসনা প্রাণবায়ু উভয়ই বিনষ্ট হইয়া থাকে। যোগবাশিষ্ঠ গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—যাবৎকাল অবধি মন লয়প্রাপ্ত না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা ক্ষয় হয় না; আবার যাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা বিনষ্ট না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত চিত্ত শান্তি প্রাপ্ত হয় না এবং যে পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় না হয়, সে পর্য্যন্ত চিত্তের সংশয়ও দূরীভূত হয় না; যাবৎ চিত্ত শান্তি লাভ না করে, তাবৎকাল পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানও জন্মে না। কারণ যে পর্য্যন্ত বাসনার ক্ষয় না হয়, সে পর্য্যন্ত কি প্রকারে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইতে পারে? আর যে পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় না হয়, সে পর্য্যন্ত বাসনারও বিনাশ অসম্ভব। অতএব তত্ত্বজ্ঞান, মনোনাশ ও বাসনার ক্ষয় এই তিনটি পরস্পর পরস্পরের কারণ। এই সমুদয়ের সাধনা করা দুঃসাধ্য; কিন্তু যাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা, চিত্ত এবং প্রাণ এই তিনের সাম্য না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইতে পারে না॥ ২০ ॥

মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে।
পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়তে ॥২৩॥

মন ইতি। যত্র যস্মিন্নাধারে মনো লীয়তে তত্র তস্মিন্নাধারে পবনো বিলীয়ত ইত্যন্বয়ঃ ॥২৩॥

মন ও প্রাণ উভয়ই এক আধারে বিলয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে, অর্থাৎ যে আধারে মন লয় পায়, প্রাণও সেই আধারে বিলয় পাইয়া থাকে ॥২৩॥

দুগ্ধাম্বুবৎ সম্মিলিতাবুভৌ তৌ
তুল্যক্রিয়ৌ মানসমারুতৌ হি।
যতো মরুত্তত্র মনঃপ্রবৃত্তি-
যতো মনস্তত্র মরুৎপ্রবৃত্তিঃ ॥২৪॥

দুগ্ধাম্বুবদিতি। দুগ্ধাম্বুবৎ ক্ষীরনীরবৎ সম্মিলিতৌ সম্যক্ মিলিতৌ তাবুভৌ দ্বাবপি মানসমারুতৌ মানসং চ মারুতশ্চ মানসমারুতৌ চিত্তপ্রাণৌ তুল্যক্রিয়ৌ তুল্যা সমা ক্রিয়া প্রবৃত্তির্যয়োস্তাদৃশৌ ভবতঃ। তুল্যক্রিয়ত্বমেবাহ—যত ইতি। যতঃ যত্র সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। যস্মিন্ চক্রে মরুদ্বায়ুঃ প্রবর্ত্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মনঃ-প্রবৃত্তিঃ প্রবৃত্তির্ভবতি। যতো যস্মিন্ চক্রে মনঃ প্রবর্ত্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মরুতপ্রবৃত্তিঃ বায়োঃ প্রবৃত্তির্ভবতীত্যর্থঃ। তদুক্তং বাশিষ্ঠে—"অবিনাভাবিনী নিত্যং জন্তূনাং প্রাণচেতসী। কুসুমামোদবন্মিশ্রে তিলতৈলে ইবাস্থিতে। কুরুতশ্চ বিনাশেন কার্য্যং মোক্ষাখ্যমুত্তমম্" ইতি ॥২৪॥

দুগ্ধ ও জল যেরূপ মিশ্রিত হইয়া অবস্থিতি করে, প্রাণ এবং মন ইহারাও উভয়ে সেই প্রকার মিলিতভাবে অবস্থিতি করে। উহাদিগের প্রবৃত্তি একরূপ,—কেননা যে চক্রে প্রাণের প্রবৃত্তি হয়, মনেও প্রবৃত্তি সেই চক্রে হইয়া থাকে। আবার মনের প্রবৃত্তি যে চক্রে হয়, প্রাণেরও প্রবৃত্তি সেই চক্রে হইয়া থাকে। যোগবাশিষ্ঠ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—প্রাণ ও মন এই দুইটির মধ্যে একটি যেখানে বিদ্যমান থাকে, সেই স্থানে দুইটিকে দেখিতে পাওয়া যায়। আর যেখানে একটির অভাব, সেই স্থানে দুইটিরই অভাব দৃষ্ট হইয়া থাকে। যেমন ফুল ও ফুলের গন্ধ এবং তিল তৈল ইহাদিগের মধ্যে একটির বিদ্যমানতাতেই দুইটির বিদ্যমানতা এবং একটির অভাবেই দুইটির অভাব হইয়া থাকে, সেইরূপ মন ও প্রাণের সম্বন্ধ জানিতে হইবে।

এই মন ও প্রাণ উভয় বিনষ্ট হইয়া মোক্ষরূপ কার্য্যসাধন করিয়া থাকে ॥ ২৪ ॥

তত্রৈকনাশাদপরস্য নাশ
একপ্রবৃত্তেরপরপ্রবৃত্তিঃ।
অধ্বস্তয়োশ্চেন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিঃ
প্রধ্বস্তয়োর্মোক্ষপদস্য সিদ্ধিঃ ॥ ২৫ ॥

তত্রেতি। তত্র তয়োর্মানসমারুতয়োর্মধ্যে একস্য মানসস্য মারুতস্য বা নাশাল্লয়াদপরস্যান্যস্য মারুতস্য মানসস্য বা নাশো লয়ো ভবতি। একপ্রবৃত্তেরেকস্য মানসস্য মারুতস্য বা প্রবৃত্তের্ব্যাপারাদপরপ্রবৃত্তিপরস্য মারুতস্য মানসস্য বা প্রবৃত্তির্ব্যাপারো ভবতি। অধ্বস্তয়োরলীনয়োর্মানসমারুতয়োঃ সতোরিন্দ্রিয়-বর্গবৃত্তিরিন্দ্রিয়সমুদায়স্য স্বস্ববিষয়ে প্রবৃত্তির্ভবতি। প্রধ্বস্তয়োঃ সতোর্মোক্ষপদস্য মোক্ষাখ্যপদস্য সিদ্ধির্নিষ্পত্তির্ভবতি। তয়োর্লয়ে পুরুষস্য স্বরূপেঽবস্থানাদিত্যর্থঃ। "তত্রাপি সাধ্যঃ পবনস্য নাশঃ ষড়ঙ্গযোগাদিনিষেবণেন। মনোবিনাশস্তু গুরোঃ প্রসাদান্নিমেষমাত্রেণ সুসাধ্য এব॥" যোগবীজে মূলশ্লোকস্যায়মুত্তরঃ শ্লোকঃ ॥২৫॥

প্রাণ ও মন এই উভয়ের মধ্যে একের বিনাশে উভয়েরই বিনাশ হয়, এবং প্রাণ ও মন এই উভয়ের একের প্রবৃত্তিতে উভয়েরই প্রবৃত্তি হয়, অর্থাৎ প্রাণ বিনষ্ট হইলে মনও বিনষ্ট হয়, এবং মনের ক্ষয় হইলে প্রাণও বিনষ্ট হয়; আর প্রাণের প্রবৃত্তি হইলে মনের প্রবৃত্তি এবং মনের প্রবৃত্তি হইলে প্রাণেরও প্রবৃত্তি হইয়া থাকে। অপিচ যে পর্য্যন্ত মন ও প্রাণ বর্ত্তমান থাকে, সে পর্য্যন্ত ইন্দ্রিয়গণও স্ব স্ব বিষয়ে সকলে গ্রহণ করিতে সক্ষম হয়; আর প্রাণ এবং মন এই উভয়ের বিলয় হইলে মোক্ষ লাভ হয়। মন ও প্রাণ বিলীন হইলে পুরুষ স্বীয় স্বরূপে অবস্থিত হয়েন। ষড়ঙ্গযোগ অভ্যাস করিলেই প্রাণবায়ুর বিনাশ হয়; আর

শ্রীগুরুর কৃপা হইলে নিমিষ মধ্যে মনঃক্ষয় হয়, এবং মন ও প্রাণের বিলয়ে মোক্ষপদ লাভ হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

রসস্য মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ।
রসো বদ্ধো মনো বদ্ধং কিন্ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ২৬ ॥

রসস্যেতি। রসস্য পারদস্য মনসো মানসস্য স্বভাবতঃ স্বভাবাচ্চঞ্চলত্বং চাঞ্চল্যমস্তি। রসঃ পারদো বদ্ধশ্চেন্মনশ্চিত্তং বদ্ধং ভবতি। ততো ভূতলে পৃথিবীতলে কিং ন সিধ্যতি সর্ব্বং সিধ্যতীত্যর্থঃ ॥২৬॥

পারদ আর মন উভয়ই স্বভাবসিদ্ধ চঞ্চল। যোগী ব্যক্তি যদি ইহাদিগের চঞ্চলতা বিদূরিত করিতে পারেন, তবে পৃথিবীতলে তাঁহার কোন কার্য্যই অসাধ্য থাকে না, অর্থাৎ পারদের চাঞ্চল্য দূর করিতে পারিলে তদ্দ্বারা যেরূপ ইহকালের বহু অসাধ্য সাধন করা যায়, তদ্রূপ মনের চঞ্চলতা বিদূরিত করিতে পারিলে তদ্দ্বারা পরলোক মোক্ষাদিলাভ হইয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

মূর্চ্ছিতো হরতে ব্যাধীন্মৃতো জীবয়তি স্বয়ম্।
বদ্ধঃ খেচরতাং ধত্তে রসো বায়ুশ্চ পার্ব্বতি ॥ ২৭ ॥

তদেবাহ—মূর্চ্ছিত ইতি। ওষধিবিশেষযোগেন গতচাপল্যো রসো মূর্চ্ছিতঃ কুম্ভকান্তে রেচকনিবৃত্তো বায়ুর্মূর্চ্ছিত ইত্যুচ্যতে। হে পার্ব্বতীতি পার্ব্বতীং সম্বোধয়েশ্বরবাক্যম্। মূর্চ্ছিতো রসঃ পারদো বায়ুঃ প্রাণশ্চ ব্যাধীন্ রোগান্ হরতে নাশয়তি। ভস্মীভূতো রসো ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো বায়ুশ্চ মৃতঃ স্বয়মাত্মনা স্বসামর্থ্যেনেত্যর্থঃ। জীবয়তি দীর্ঘকালং জীবনং করোতি। ক্রিয়াবিশেষেণ গুটিকাকারকৃতো রসঃ বদ্ধো ভ্রূমধ্যাদৌ ধারণাবিশেষেণ ধৃতো বায়ুশ্চ বদ্ধঃ খেচরতামাকাশগতিং ধত্তে বিধত্তে করোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং গোরক্ষশতকে—"বহ্নিস্রাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং বৃত্তং ভ্রুবোরন্তরে তত্ত্বং বায়ুময়ং প্রাকারসহিতং তত্রেশ্বরো দেবতা। প্রাণং তত্র বিলাপ্য

পঞ্চঘটিকং চিত্তান্বিতং ধারয়েদেবা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাত্বায়ুনা ধারণা" ইতি। ২৭॥

বিবিধ প্রকার ওষধি দ্বারা পারদের চঞ্চলতা বিদূরিত হইলেই পারদ মূর্চ্ছিত হয়, আর কুম্ভকসিদ্ধির অন্তে রেচকনিবৃত্তি হইলে প্রাণবায়ুকে মূর্চ্ছিত বলে। মূর্চ্ছিত পারদ ও মূর্চ্ছিত প্রাণ এতদুভয়ই বিবিধ ব্যাধিবিনাশে সমর্থ। ভস্মীভূত পারদকে মৃত পারদ বলে, এবং ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলে প্রাণকে মৃত প্রাণ বলে। মৃত পারদ ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলে মানবের দীর্ঘায়ু লাভ হয়, এবং মৃত প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলে মানব জীবন্মুক্ত হয়। কোন প্রকার প্রক্রিয়াদ্বারা পারদকে গুটিকাকারে পরিণত করিতে পারিলে তাহাকে বদ্ধ পারদ বলে, এবং ধারণাবিশেষের দ্বারা প্রাণবায়ু ভ্রূমধ্যে রক্ষা করিলে তাহাকে বদ্ধপ্রাণ বলে। পারদ ও প্রাণকে উক্ত প্রকারে বদ্ধ করিতে পারিলে মানবের শূন্য পথে গমন শক্তি জন্মে। গোরক্ষশতকে উক্ত হইয়াছে যে,—ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে দলিত অঞ্জনপুঞ্জসন্নিভ বায়ুময় প্রাকারসমন্বিত বৃত্ত আছে, এই স্থানের দেবতা ঈশ্বর, পঞ্চঘটিকামাত্র এস্থলে চিত্তের সহিত প্রাণকে লীন করিয়া ধারণ করিতে পারিলে আকাশে গমন করিতে পারে। ইহাকে ঘটিকাসিদ্ধি বলে॥ ২৭॥

মনঃস্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দু স্থিরো ভবেৎ।
বিন্দুস্থৈর্য্যাৎ সদা সত্বং পিণ্ডস্থৈর্য্যং প্রজায়তে॥ ২৮॥

মনঃস্থৈর্য্য ইতি। মনসঃ স্থৈর্য্যে সতি বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিরো ভবেৎ। ততো বায়ুস্থৈর্য্যাদ্বিন্দুর্বীর্য্যং স্থিরো ভবেৎ। বিন্দোঃ স্থৈর্য্যাৎ সদা সর্ব্বদা সত্বং বলং পিণ্ডস্থৈর্য্যং দেহস্থৈর্য্যং প্রজায়তে॥ ২৮॥

মন স্থির হইলে প্রাণবায়ু স্থির হয়। বায়ু স্থির হইলে বিন্দু (শুক্র)

স্থির হয়। বিন্দু স্থির হইলে দেহ স্থির হয়। দেহ স্থির হইলে সত্ত্ব অর্থাৎ বল স্থির হয়, এবং তাহাতেই জীবন্মুক্তি ঘটিয়া থাকে ॥ ২৮ ॥

লয়স্বরূপবর্ণনম্।

ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ।
মারুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥

ইন্দ্রিয়াণমিতি। ইন্দ্রিয়াণাং শ্রোত্রাদীনাং মনোঽন্তঃকরণং নাথঃ প্রবর্ত্তকঃ মনোনাথো মনসো নাথো মারুতঃ প্রাণঃ। মারুতস্য প্রাণস্য লয়ো মনোঽবিলয়ো নাথঃ। স লয়ো মনোলয়ঃ নাদমাশ্রিতঃ নাদে মনো লীয়ত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

চক্ষু কর্ণাদি ইন্দ্রিয়গণের প্রভু মন, এবং সেই মন প্রাণের অধীন। মনোলয়ই প্রাণবায়ুর প্রভু অর্থাৎ মনোলয় হইলেই প্রাণ স্থিরভাবে থাকে, কিন্তু সেই মনোলয়ও আবার নাদের আশ্রিত, অর্থাৎ মন লয় হইয়া নাদে অবস্থিতি করে ॥ ২৯ ॥

সোঽয়মেবাস্তু মোক্ষাখ্যো মাস্তু বাপি মতান্তরে।
মনঃপ্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সম্প্রবর্ত্ততে ॥ ৩০ ॥

সোঽয়মিতি। সোঽয়মেব চিত্তলয় এব মোক্ষাখ্যো মোক্ষপদবাচ্যঃ। মতান্তরেঽন্যমতে মাস্তু বা। চিত্তলয়স্তু সুষুপ্তাবপি সত্ত্বান্মনঃপ্রাণয়োর্লয়ে সতি কশ্চিদনির্ব্বাচ্য আনন্দঃ সম্প্রবর্ত্ততে সম্যক্ প্রবৃত্তো ভবতি। অনির্ব্বাচ্যানন্দাবির্ভাবে জীবন্মুক্তিসুখং ভবত্যেবেতি ভাবঃ ॥ ৩০ ॥

মনোলয়কেই মোক্ষ বলে,—মতান্তরেও অন্য মোক্ষ নাই, মনোলয়কেই সর্ব্বসম্মতিক্রমে মোক্ষ বলা যায়। সুষুপ্তি অবস্থাতে মনের লয় হয় বটে, কিন্তু তাহাতে আনন্দানুভব হয় না; প্রাণের লয় হইলে যে মনের লয় হয়, তাহাতে অনির্ব্বচনীয় আনন্দ অনুভব হয়, এবং ঐ আনন্দানুভবই জীবন্মুক্তি বলিয়া কথিত হইয়া থাকে ॥ ৩০

প্রনষ্টশ্বাসনিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তবিষয়গ্রহঃ।

নিশ্চেষ্টো নির্ব্বিকারশ্চ লয়ো জয়তি যোগিনাম্ ॥ ৩১ ॥

প্রনষ্টেতি। শ্বাসশ্চ নিশ্বাসশ্চ শ্বাসনিশ্বাসৌ প্রনষ্টৌ লীনৌ য সনিশ্বাসৌ যস্মিন্ স তথা। বাহ্যবায়োরন্তঃ প্রবেশনং শ্বাসঃ, অন্তঃস্থিতস্য বায়োর্বহিঃ নিঃসরণং নিশ্বাসঃ, প্রধ্বস্তঃ প্রকর্ষেণ ধ্বস্তো নষ্টো বিষয়াণাং শব্দাদীনাং গ্রহো গ্রহণং যস্মিন্ নির্গতা চেষ্টা কায়ক্রিয়া যস্মিন্, নির্গতো বিকারোঽন্তঃকরণক্রিয়া যস্মিন্. এতাদৃশো যোগিনাং লয়োঽন্তঃকরণবৃত্তের্ধ্যেয়াকারা বৃত্তির্জয়তি সর্ব্বোৎকর্ষেণ বর্ত্ততে। ৩১।

বাহ্যবায়ুর অন্তঃপ্রবেশ শ্বাস, এবং অন্তর্বায়ুর বহির্নিঃসরণ নিশ্বাস। যে যোগীর শ্বাস ও নিশ্বাস লীন হইয়াছে, ইন্দ্রিয় ভ্রমেও কোন বিষয় গ্রহণ করে না; কোনরূপ দৈহিক বা মানসিক ক্রিয়া নাই;—সেই যোগীর যে লয় অর্থাৎ অন্তঃকরণের ধ্যেয়াকারে বৃত্তি, তাহাই উৎকৃষ্ট লয় ॥৩১ ॥

উচ্ছিন্নসর্ব্বসঙ্কল্পো নিঃশেষাশেষচেষ্টিতঃ।

স্বাবগম্যো লয়ঃ কোঽপি জায়তে বাগগোচরঃ ॥ ৩২ ॥

উচ্ছিন্নেতি। উচ্ছিন্না নষ্টাঃ সর্ব্বে সঙ্কল্পা মনঃপরিণামা যস্মিন্ স তথা, নিঃশেষো যেভ্যস্তানি, নিঃশেষাণ্যশেষাণি চেষ্টিতানি যস্মিন্ স তথা যেনৈবাবগন্তুং বোদ্ধুং শক্যঃ বাগগম্যঃ বাচামগোচরোঽবিষয়ঃ কোঽপি বিলক্ষণো লয় জায়তে যোগিনাং প্রাদুর্ভবতি। ৩২।

যখন প্রকৃত লয় হয়, তখন সকল প্রকার সঙ্কল্পই বিনষ্ট হইয়া যায়, অর্থাৎ মনের কোন প্রকার পরিণাম থাকে না, এবং বিবিধ-প্রকার চেষ্টা নিঃশেষিত হইয়া যায়। এই প্রকার লয় নিজে অনুভব করা যায়,—বাক্য দ্বারা প্রকাশ করা যায় না। যোগীদিগের এইরূপ লয় হইয়া থাকে। ৩২।

যত্র দৃষ্টির্লয়স্তত্র ভূতেন্দ্রিয়সনাতনী।
সা [যা] শক্তির্জীবভূতানাং দ্বে অলক্ষ্যে লয়ং গতে ॥ ৩৩ ॥

যত্র দৃষ্টিরিতি। যত্র যস্মিন্ বিষয়ে ব্রহ্মণি দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিস্তত্রৈব লয়ো ভবতি। ভূতানি পৃথিব্যাদীনি ইন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রাদীনি সনাতনানি শাশ্বতানি যস্যাং সা সৎকার্য্যবাদেঽবিদ্যায়াং কার্য্যজাতস্য সত্ত্বাৎ। জীবভূতানাং প্রাণিনাং শক্তিবিদ্যা ইমে দ্বে অলক্ষ্যে ব্রহ্মণি লয়ং গতে যোগিনামিতি শেষঃ॥ ৩৩॥

যে ব্রহ্মে মনের বৃত্তি জন্মে, সেই ব্রহ্মেই লয় ;—এইরূপ লয় হইলে পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত এবং শ্রবণাদি, দশ ইন্দ্রিয় লয় হইয়া থাকে,—এইরূপ লয় হইলে বিদ্যা ও অবিদ্যা কোনটিই থাকে না॥ ৩৩॥

লয়ো লয় ইতি প্রাহুঃ কীদৃশং লয়লক্ষণম্।
অপুনর্ব্বাসনোত্থানাল্লয়ো বিষয়বিস্মৃতিঃ॥ ৩৪ ॥

লয় ইতি। লয় ইতি প্রাহুর্ব্বদন্তি বহবঃ। লয়স্য লক্ষণং লয়স্বরূপং কীদৃশমিতি প্রশ্নপূর্ব্বকং লয়স্বরূপমাহ—অপুনরিতি। অপুনর্ব্বাসনোত্থানাৎ পুনর্ব্বাসনাত্থানাভাবাদ্বিষয়বিস্মৃতিঃ বিষয়াণাং শব্দাদীনাং ধ্যেয়াকারস্য বিষয়স্য বা বিস্মৃতির্যো লয়শব্দার্থ ইত্যর্থঃ। ৩৪॥

লয় এই কথা সকলেই বলিয়া থাকে; অতএব লয়ের লক্ষণ কথিত হইতেছে।, সম্পূর্ণরূপে অর্থাৎ পুনরায় উৎপন্ন হইতে পারে না, এই প্রকারে বাসনার নিবৃত্তি হইলে যে বিষয়ের বিস্মৃতি, অর্থাৎ ধ্যেয়াকারে অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তাহাকেই লয় বলে॥ ৩৪॥

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
এবৈকৈব শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব॥ ৩৫ ॥

বেদেতি। বেদাশ্চত্বারঃ শাস্ত্রাণি ষট্ পুরাণান্যষ্টাদশ সামান্য গণিকা ইব

বেশ্যা ইব, বহুপুরুষগম্যত্বাৎ. একা শাম্ভবী মুদ্রৈব কুলবধূরিব কুলস্ত্রীব গুপ্তা, পুরুষবিশেষগম্যত্বাৎ ॥ ৩৫ ।

চতুর্ব্বিধ বেদ, ষড়্‌বিধ অঙ্গশাস্ত্র ও অষ্টাদশ পুরাণ, এ সমুদয় সামান্য বেশ্যার ন্যায়, কেননা বহু লোকেই ঐ সকল শাস্ত্রের আলোচনা করিয়া থাকে। একমাত্র শাম্ভবী মুদ্রা কুলবধূর ন্যায় গুপ্তা অর্থাৎ কোনও ভাগ্যবান পুরুষ এই শাম্ভবী মুদ্রা অবগত হইতে পারেন, এবং ফললাভে সক্ষম হয়েন ; ফলতঃ সর্ব্বসাধারণে ইহা অবগত হইতে বা ইহার ফললাভ করিতে সক্ষম হয় না ॥ ৩৫ ॥

শাম্ভবীমুদ্রা।

অন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টির্নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা।
এষা সা শাম্ভবী মুদ্রা বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৬ ॥

চিত্তলয়ায় প্রাণলয়াসাধীনভূতাং মুদ্রাং বিবক্ষুস্তত্র শাম্ভবীং মুদ্রামাহ— অন্তর্লক্ষ্যমিতি। অন্তঃ আধারাদিব্রহ্মরন্ধ্রান্তেষু চক্রেষু মধ্যে স্বাভিমতে চক্রে লক্ষ্যমন্তঃকরণবৃত্তি।• বহির্দ্দেশাশ্রিতঃপ্রদেশে দৃষ্টিঃ. চক্ষুঃসম্বন্ধঃ। কীদৃশী দৃষ্টিঃ ? নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা, নিমেষঃ পক্ষ্মসংযোগঃ উন্মেষঃ পক্ষ্মসংযোগবিশ্লেষঃ তাভ্যাং বর্জ্জিতা রহিতা চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশে নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা দৃষ্টির্ভবতি। সোক্তৈষা মুদ্রা শাম্ভবী শম্ভোরিয়ং শাম্ভবী শিবপ্রিয়া শিবাবির্ভাবজনিকা বা ভবতি। কীদৃশী ? বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা বেদেষু ঋগাদিষু শাস্ত্রেষু শাখ্যপাতঞ্জলাদিষু গোপিতা রক্ষিতা। ৩৬ ॥

সম্প্রতি চিত্তলয়ের জন্য প্রাণলয় সাধনের প্রধান প্রধান মুদ্রাসকল বলিতেছেন। একণে ঐসকল মুদ্রার মধ্যে শাম্ভবী মুদ্রা কথিত হইতেছে। শাম্ভবী মুদ্রায় চক্ষুর দৃষ্টিশক্তির বাহ্যবিষয়ের সহিত সম্বন্ধমাত্র থাকে, কিন্তু চক্ষুর নিমিষে অর্থাৎ পক্ষ্মসংযোগ এবং উন্মেষ অর্থাৎ পক্ষ্ম সংযোগের বিশ্লেষ, ইহার কিছুই থাকে না। আধারাদি ব্রহ্মরন্ধ্রান্ত

চক্র সকলের মধ্যে অভিলষিত চক্রে অন্তঃকরণের বৃত্তি থাকে। এই শাম্ভবী মুদ্রা শিবের অত্যন্ত প্রিয় এবং শিবপ্রাপ্তির মূলীভূত কারণ, অপিচ এই মুদ্রা ঋগাদিবেদশাস্ত্রে এবং সাঙ্খ্যপাতঞ্জলাদিশাস্ত্রেও অতিশয় গোপিতা আছে ॥ ৩৬ ॥

অন্তর্ল্লক্ষ্যবিলীনচিত্তপবনো যোগী যদা বর্ত্ততে
দৃষ্ট্যা নিশ্চলতারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি।
মুদ্রেয়ং খলু শাম্ভবী ভবতি সা লব্ধা প্রসাদাদ্ গুরোঃ
শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং স্ফুরতি তত্তত্ত্বং পরং শাম্ভবম্ ॥৩৭॥

শাম্ভবীং মুদ্রামভিনীয় দর্শয়তি—অন্তর্ল্লক্ষ্যমিতি। যদা যস্যামবস্থায়ামন্তঃ অনাহতপদ্মাদৌ যল্লক্ষ্যং সগুণেশ্বরমূর্ত্ত্যাদিকং তত্ত্বমস্যাদিবাক্যলক্ষ্যং জীবেশ্বরাভিন্নমহং ব্রহ্মাস্মীতি বাক্যার্থভূতং ব্রহ্ম বা তস্মিন্ লীনৌ বিশেষেণ লীনৌ চিত্তপবনৌ মনোমারুতৌ যস্য স তথা যোগী বর্ত্ততে নিশ্চলতারয়া নিশ্চলা স্থিরা তারা কনীনিকা যস্যাং তাদৃশ্যা দৃষ্ট্যা বহির্দেহাদ্বহিঃপ্রদেশে পশ্যন্নপি চক্ষুঃসম্বন্ধং কুর্ব্বন্নপি অপশ্যন্ বাহ্যবিষয়গ্রহণমকুর্ব্বন্ বর্ত্ততে আস্তে। খল্বিতি বাক্যালঙ্কারে। ইয়মুক্তা শাম্ভবী মুদ্রা শাম্ভবীনামিকা। মুদ্রয়তি ক্লেশানিতি মুদ্রা। গুরোর্দ্দেশিকস্য প্রসাদাৎ প্রীতিপূর্ব্বকাদনুগ্রহাল্লব্ধা প্রাপ্তা চেদ্ভবেদিতি বক্তুং শক্যং শাম্ভবং শাম্ভবীমুদ্রায়াং ভাসমানং পরং [illegible] [illegible] যোগিভিরিতি [illegible]শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং ধ্যেয়াকারবৃত্তেঃ সত্ত্বাসত্ত্বাভ্যাং বিলক্ষণং [illegible] অপি জ্ঞানাভাবাদশূন্যবিলক্ষণং তত্ত্বং বাস্তবিকং যত্ স্ফুরতি প্রতীয়তে। তথাচোক্তম্ "অন্তর্ল্লক্ষ্যমনন্যধীরবহিতঃ পশ্যন্ সংযমী দৃষ্ট্যোন্মেষনিমেষবর্জ্জিতমিয়ং মুদ্রা [illegible]। [illegible] [illegible] বিদুষা তন্ত্রেষু তত্ত্বার্থিনামেষা [illegible] মনোলয়করী মুক্তিপ্রদা [illegible]।

* ঊর্দ্ধদৃষ্টিরধোদৃষ্টিরূর্দ্ধবেধো হ্যধঃশিরাঃ। ধাধাযন্ত্রবিধানেন

ক্রিয়ো॥" ইতি [illegible]

—যে অবস্থাতে যোগী ব্যক্তি অনাহতাদি পদ্মে লক্ষ্য যে সগুণ ঈশ্বর-মূর্ত্ত্যাদি অর্থাৎ 'তত্ত্বমসি' প্রভৃতি বাক্যলক্ষ্য জীব ও ঈশ্বরাভিন্ন কিংবা 'অহং ব্রহ্মাস্মি' এই বাক্যগম্য ব্রহ্ম, তাহাতে মনঃপ্রাণ বিলীন করিয়া বিদ্যমান থাকে, অথচ নিশ্চল চক্ষুতে বাহিরে দৃষ্টিপাত করে বটে, কিন্তু চক্ষুঃ কোন বিষয় গ্রহণ করিতে পারে না, ইহাকেই শাম্ভবী মুদ্রা বলে। গুরুর দয়া হইলেই এই মুদ্রায় সিদ্ধ হইতে পারে, যোগিগণ এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া সিদ্ধি লাভ করিতে পারিলে অনির্ব্বচনীয় পদ প্রাপ্ত হইতে পারেন। গিরীশ সকল তন্ত্রেই এই মুদ্রা গোপন করিয়া রাখিয়াছেন। এই শাম্ভবীমুদ্রা তত্ত্বার্থী সংযমী ব্যক্তির মনোলয় সাধন করিয়া থাকে এবং মুক্তি প্রদানও করে। এই মুদ্রা অতিশয় দুর্লভ। যাহার অধোদেশে দৃষ্টি থাকিলেও ঊর্দ্ধেই লক্ষ্য হয় এবং রাধাযন্ত্রক্রমে ঊর্দ্ধবেধ ও অধঃশিরা হয়, সেই ব্যক্তি এই পৃথিবীতলে জীবন্মুক্ত হয়॥ ৩৭॥

শ্রীশাম্ভব্যাশ্চ খেচর্য্যা অবস্থাধামভেদতঃ।
ভবেচ্চিত্তলয়ানন্দঃ শূন্যে চিৎসুখরূপিণি॥ ৩৮॥

শ্রীশাম্ভব্যা ইতি। শ্রীশাম্ভব্যাঃ শ্রীমত্যাঃ শাম্ভবীমুদ্রায়াঃ খেচরীমুদ্রায়াশ্চাবস্থা-ধামভেদতঃ অবস্থা অবস্থিতির্ধাম স্থানং তয়োর্ভেদাচ্ছাম্ভব্যাং বহির্দৃষ্ট্যা বহিঃ-স্থিতিঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্যদৃষ্ট্যাঽবস্থিতিঃ। শাম্ভব্যাং হৃদয়ভাবনা দেশঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্য এব দেশঃ। তয়োর্ভেদাদ্যাং শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদশূন্যে সজাতীয়-বিজাতীয়স্বগতভেদশূন্যে বা চিৎসুখরূপিণি চিদানন্দস্বরূপিণ্যাত্মনি চিত্তলয়ানন্দো ভবেৎ স্যাৎ। শ্রীশাম্ভবীখেচর্য্যোরবস্থাধামরূপসাধনাংশে ভেদঃ, নতু চিত্তলয়ানন্দ-রূপফলাংশ ইতি ভাবঃ। ৩৮।

শাম্ভবী মুদ্রা ও খেচরী মুদ্রা অবস্থিতিস্থানভেদেই ভিন্ন হইয়া থাকে।

শাম্ভবী মুদ্রায় বাহ্যদৃষ্টিতে অবস্থিতি এবং খেচরী মুদ্রায় ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি রাখিয়া অবস্থিতি। শাম্ভবী-মুদ্রায় হৃদয়ই ধ্যান করিবার স্থান, এবং খেচরী মুদ্রায় ভ্রূমধ্য ধ্যান করিবার স্থান,—এই সমুদায় কারণেই দেশকাল পরিচ্ছেদশূন্য কিংবা সজাতীয়, বিজাতীয় ও স্বগত ভেদশূন্য চিদানন্দময় পরমাত্মাতে চিত্তলয় জন্য আনন্দ উৎপন্ন হইয়া থাকে। কেবলমাত্র অবস্থিতি স্থানভেদেই শাম্ভবীমুদ্রা ও খেচরীমুদ্রা পৃথক্ হইয়া থাকে—বস্তুতঃ উক্ত উভয় মুদ্রায় চিত্তলয় জন্য আনন্দের কোন বিভিন্নতা নাই ॥ ৩৮ ॥

উন্মনীমুদ্রাসাধনম্।

তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদুন্নময়েদ্‌ভ্রুবৌ।
পূর্ব্বযোগং মনোযুঞ্জন্নুন্মনীকারকঃ ক্ষণাৎ ॥ ৩৯ ॥

উন্মনীমুদ্রামাহ—তারে ইতি। তারে নেত্রয়োঃ কনীনিকে জ্যোতিষি তারয়োর্নাসাগ্রে যোজনাৎ প্রকাশমানে তেজসি সংযোজ্য সংযুক্তে কৃত্বা ভ্রুবৌ কিঞ্চিৎ স্বল্পমুন্নয়েদূর্দ্ধং নয়েৎ। পূর্ব্বোক্তোঽন্তর্লক্ষ্যবহির্দৃষ্টিরিত্যাকারকো যোগো যুক্তির্যস্মিন্ তত্তাদৃশং মনোঽন্তঃকরণং যুঞ্জন্ যুক্তং কুর্ব্বন্ যোগী ক্ষণান্মুহূর্ত্তাদুন্মনী-কারক উন্মন্যবস্থাকারকো ভবতি। ৩৯।

উন্মনী মুদ্রা কথিত হইতেছে।—উভয় চক্ষুর উভয় তারাকে প্রকাশমান জ্যোতিতে সংযুক্ত করিয়া ভ্রূযুগলকে কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে উন্নীত করিবে, এবং পূর্ব্ববৎ অন্তর্লক্ষ্য ও বহির্দৃষ্টি করতঃ মানব যোগ-সাধনপূর্ব্বক যোগে উন্মনী অবস্থায় রত থাকিবে, এইরূপ অবস্থাকেই যোগিগণ উন্মনী অবস্থা বলেন ॥ ৩৯ ॥

কেচিদাগমজালেন কেচিন্নিগমসঙ্কুলৈঃ।
কেচিত্তর্কেণ মুহ্যন্তি নৈব জানন্তি তারকম্ ॥ ৪০ ॥

উন্মনীমন্তরা অন্যস্তরণোপায়োনাস্তীত্যাহ—কেচিদিতি। কেচিচ্ছাস্ত্রতন্ত্রাদিবিদ আগচ্ছন্তিবুদ্ধিমারোহন্ত্যর্থা এভ্যঃ ইত্যাগমাঃ শাস্ত্রতন্ত্রাদয়স্তেষাং জালৈর্জ্জালবন্ধনসাধনৈস্তদুক্তৈঃ ফলৈর্ম্মুহ্যন্তি মোহং প্রাপ্নুবন্তি। তত্রাশঙ্কা বধ্যন্ত ইতি ভাবঃ। কেচিদ্বৈদিকা নিগমসঙ্কুলৈর্নিগমানাং নিগমোক্তানাং সঙ্কুলৈঃ ফলবাক্যৈর্ম্মুহ্যন্তি। কেচিদ্বৈশেষিকাদয়স্তর্কেণ স্বকল্পিতযুক্তিবিশেষেণ মুহ্যন্তি। তারয়তীতি তারকস্তং তারকং তরণোপায়ং নৈব জানন্তি। উক্তোন্মন্যেব তরণোপায়স্তং ন জানন্তীত্যর্থঃ। ৪০।

উন্মনী অবস্থা ব্যতিরেকে পরিত্রাণের অন্য উপায় নাই, তাহাই কথিত হইতেছে;—কোন কোন পণ্ডিত তন্ত্রাদিশাস্ত্র অবগত আছেন, কোন কোন বেদাধ্যায়ী ব্যক্তি নিগমশাস্ত্র জানেন, কোন কোন ব্যক্তি স্বপরিকল্পিত যুক্তি বিশেষে বিশেষ অভিজ্ঞ; কিন্তু এই সমুদয় ব্যক্তি মোহদ্বারা আচ্ছন্ন হইয়া আছেন, কেননা—উন্মনী অবস্থা ব্যতীত যখন পরিত্রাণের উপায় নাই, তখন তাহা যে সকল শাস্ত্রে নাই, তাহার সেবা করিয়া কি হইবে? তন্ত্রাদিশাস্ত্রবেত্তারা মুক্তির শ্রেষ্ঠ উপায় স্বরূপ উন্মনী অবস্থা জানে না ॥ ৪০ ॥

অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ স্থিরমনা নাসাগ্রদত্তেক্ষণশ্চন্দ্রার্কাবপি লীনতামুপনয়ন্নিস্পন্দভাবেন যঃ।
জ্যোতীরূপমশেষবীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং
তত্ত্বং তৎপদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমত্রাধিকম্ ॥৪১॥

অর্দ্ধোন্মীলিতেতি অর্দ্ধম্ উন্মীলিতে অর্দ্ধোন্মীলিতে লোচনে যেন স অর্দ্ধোন্মী-

মিতলোচনঃ অর্দ্ধোদ্ঘাটিতলোচন ইত্যর্থঃ। স্থিরং নিশ্চলং মনো যস্য স স্থিরমনা
নাসায়া নাসিকায়া অগ্রে অগ্রভাগে নাসিকায়া দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে বা দত্তে প্রহিতে
ঈক্ষণে যেন স নাসাগ্রদত্তেক্ষণঃ। তথাহ বশিষ্ঠঃ—"দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে নাসাগ্রে
বিমলেঽম্বরে। সংবিদ্দৃশোঃ প্রশাম্যন্ত্যোঃ প্রাণস্পন্দো নিরুধ্যতে।" ইতি।
নিস্পন্দস্য নিশ্চলস্য ভাবো নিস্পন্দভাবঃ কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বং তেন
চন্দ্রার্কৌ চন্দ্রসূর্য্যাবপি লীনতাং লীনস্য ভাবো লীনতা লয়স্তমুপনয়ন্ প্রাপয়ন্
কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বেন প্রাণসঞ্চারমপি স্তম্ভয়ন্নিত্যর্থঃ। তদুক্তং প্রাক্—
"মনো যত্র বিলীয়েত" ইত্যাদি। পূর্ব্বোক্তবিশেষণসম্পন্নো যোগী জ্যোতীরূপং
জ্যোতিরিবাখিলপ্রকাশকং রূপং যস্য স তথা তমশেষবীজমাকাশাদ্যুৎপত্তিদ্বারা
সর্ব্বকারণমখিলং পূর্ণং দেদীপ্যমানমতিশয়েন দীপ্যত ইতি দেদীপ্যমানং তত্তথা
স্বপ্রকাশং পরং কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং সাক্ষিণং তত্তন্মনারোপিতং বাস্তবিকমিত্যর্থঃ।
তদিদমিতি বক্তুমশক্যম্। পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং পরমং সর্ব্বোৎকৃষ্টং
ব্রহ্ম আত্মস্বরূপম্ এতি প্রাপ্নোতি। উন্মন্যবস্থায়াং স্বস্বরূপাবস্থিতো যোগী
ভবতীত্যর্থঃ। অত্রাধিকং বাচ্যম্। অপরং ব্রহ্ম প্রাপ্নোতীত্যত্র কিং বক্তব্য-
মিত্যর্থঃ। ৪১॥

যোগী আপন নয়নদ্বয় অর্দ্ধোন্মীলিত করিয়া মন স্থির করত নাসাগ্র-
ভাগে দৃষ্টি সংস্থাপন করিবে। বশিষ্ঠ বলিয়াছেন,—নাসিকার অগ্রভাগের
উপরি দ্বাদশ অঙ্গুলি পর্য্যন্ত নির্ম্মল আকাশে দৃষ্টি সংস্থাপনপূর্ব্বক প্রাণ-
স্পন্দন নিরুদ্ধ করিবে। যোগাভ্যাসী ব্যক্তি এই প্রকারে দৃষ্টিসংস্থাপন-
পূর্ব্বক নিস্পন্দভাবে কর্ম্মেন্দ্রিয় ও মনের নিশ্চলতা অবলম্বন করত চন্দ্র-
সূর্য্যের লয় সম্পাদন করিবে, অর্থাৎ প্রাণবায়ুর সঞ্চার স্তম্ভিত করিবে।
ইহাতে জ্যোতির ন্যায় সর্ব্বপ্রকাশক, সর্ব্বকারণ, স্বপ্রকাশস্বরূপ, কর্ম্মেন্দ্রিয় ও
মনের সাক্ষিস্বরূপ "তাহা এই প্রকার" এইরূপ নির্দ্দেশের অযোগ্য [illegible]
[illegible] হইতে পারে। এই প্রকারে [illegible]

স্বস্বরূপে অবস্থিত হইয়া থাকেন। ইহা হইতে অন্য যে বিশেষ বস্তু লাভ হয়, তাহা বলা যায় না। ৪১ ॥

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্রৌ চৈব ন পূজয়েৎ।
সর্ব্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্রনিরোধতঃ ॥ ৪২ ॥

উন্মনীভাবনায়াঃ কালনিয়মাভাবমাহ—দিবা নেতি। দিবা সূর্য্যসঞ্চারে লিঙ্গং সর্ব্বকারণমাত্মানম্। "এতস্মাদাত্মন আকাশঃ সম্ভূত" ইত্যাদি শ্রুতেঃ। ন পূজয়েৎ ন ভাবয়েৎ। ধ্যানমেবাত্মপূজনম্। তদুক্তং বাশিষ্ঠে—"ধ্যানোপহার এবাত্মা ধ্যানমস্য মহার্চ্চনম্। বিনা তেনেতরেণায়মাত্মা লভ্যত এব নো।" ইতি। রাত্রৌ চন্দ্রসঞ্চারে চ নৈব পূজয়েন্নৈব ভাবয়েৎ, চন্দ্রসূর্য্যসঞ্চারে চিত্তস্থৈর্য্যাভাবাৎ, "চলে বাতে চলং চিত্ত"মিত্যুক্তত্বাচ্চ দিবারাত্রোর্নিরোধতঃ সূর্য্যচন্দ্রৌ নিরুধ্য। ল্যব্‌লোপে পঞ্চমী তস্যাস্তসিল্। সর্ব্বদা সর্ব্বস্মিন্ কালে লিঙ্গম্ আত্মানং পূজয়েদ্ভাবয়েৎ। সূর্য্যচন্দ্রয়োর্নিরোধে কৃতে সুষুম্নান্তর্গতে প্রাণে মনঃস্থৈর্য্যাৎ। তদুক্তং—"সুষুম্নান্তর্গতে বায়ৌ মনঃস্থৈর্য্যং প্রজায়তে" ইতি। ৪২ ॥

দিবাতে অর্থাৎ সূর্য্যনাড়ীপ্রবাহকালে পরমাত্মার ধ্যান করিবে না। ধ্যানই পরমাত্মার পূজা, ধ্যানই আত্মার উপহার, এবং ধ্যানই আত্মার মহার্চ্চনা। ধ্যান ভিন্ন অপর কোন উপায়ে আত্মাকে লাভ করা যায় না। রাত্রিতে অর্থাৎ চন্দ্রনাড়ী প্রবাহকালেও আত্মার ধ্যান করিবে না, [illegible] প্রাণবায়ু প্রবাহকালে চিত্তের স্থিরতা থাকে না। শাস্ত্রান্তরেও [illegible] যে, বায়ুর চলাচল অবস্থায় মনও চঞ্চল থাকে। অতএব প্রাণবায়ুকে লয় করিয়া সর্ব্বদা আত্মাকে ধ্যান করিবে। প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ী মধ্যে প্রবেশ করিলেই মন স্থির হইয়া থাকে। এই সময় আত্মার ধ্যান করিবে। অন্যত্র শাস্ত্রেও লিখিত আছে যে, প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ী মধ্যে প্রবেশ করিলে মন স্থির হয়। ৪২।

খেচরীমুদ্রাকথনম্।

সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ স্থানে ন সংশয়ঃ॥ ৪৩॥

খেচরীমাহ—সব্যেতি। সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো বামতদিতরনাড়ীস্থো মারুতো বায়ুর্যত্র মধ্যে চরতি যস্মিন্ মধ্যপ্রদেশে গচ্ছতি তস্মিন্ স্থানে তস্মিন্ প্রদেশে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরা ভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যয়োশ্চেত্যাত্মনেপদম্। ন সংশয় উক্তেঽর্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ॥ ৪৩॥

অতঃপর খেচরী মুদ্রা বলা হইতেছে।—বাম ও দক্ষিণ নাসিকার মধ্যে যে শূন্য স্থান আছে, যেখানে প্রাণবায়ু বিচরণ করে, সেই মধ্য স্থানেই খেচরী মুদ্রা বিদ্যমান আছে, তাহাতে সংশয় নাই॥ ৪৩॥

ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে শূন্যং চৈবানিলং গ্রসেৎ।
তিষ্ঠতে খেচরীমুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ॥ ৪৪॥

ইড়াপিঙ্গলয়োরিতি। ইড়াপিঙ্গলয়োঃ সব্যদক্ষিণনাড্যোর্ম্মধ্যে যচ্ছূন্যং খং কর্ত্তৃ অনিলং প্রাণবায়ুং যত্র গ্রসেৎ। শূন্যে প্রাণস্য স্থিরীভাব এব গ্রাসঃ। তত্র তস্মিন্ শূন্যে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে। পুনঃ পুনঃ সত্যমিতি যোজনা। ৪৪।

ইড়া ও পিঙ্গলা অর্থাৎ বাম ও দক্ষিণ নাসিকা মধ্যে যে শূন্য আছে, ঐ শূন্যদেশেই প্রাণবায়ু স্থিরভাবে অবস্থান করে, সেই স্থানেই খেচরী মুদ্রা অবস্থিতি করে, ইহা পুনঃ পুনঃ সত্য বলিয়া জানিবে। ৪৪।

সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্ম্মধ্যে নিরালম্বান্তরং পুনঃ।
সংস্থিতা ব্যোমচক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী॥ ৪৫॥

সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিতি। সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে নিরালম্বং যদন্তরম-

বকাশস্তত্র। পুনঃ পাদপূরণে। ব্যোম্নাং খানাং চক্রে সমূদায়ে ভ্রূমধ্যে সর্ব্বখানাং সমন্বয়াৎ। তদুক্তং "পঞ্চস্রোতঃসমন্বিতঃ" ইতি। যা সংস্থিতা সা মুদ্রা খেচরী নাম। ৪৫।

ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীর মধ্যস্থলে যে স্থান আছে, সেই স্থানই ব্যোমচক্র বলিয়া কথিত হয়; আর মধ্যে যে মুদ্রা আছে, তাহাকে খেচরী মুদ্রা বলে॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎ সা শিববল্লভা।
পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে॥ ৪৬॥

সোমাদিতি। সোমাচ্চন্দ্রাদ্ যত্র যস্যাং খেচর্য্যাং ধারা অমৃতধারা উদিতোদ্ভূতা সা খেচরী সাক্ষাচ্ছিববল্লভা শিবস্য প্রিয়েতি পূর্ব্বেণান্বয়ঃ। অতুলাং নির্ম্মলাং নিরুপমাং দিব্যাং সর্ব্বনাড়্যুত্তমাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে পূরয়েৎ। জিহ্বয়েতি শেষঃ। ৪৬।

যে খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করিলে চন্দ্রের অমৃতধারা নিঃসৃত হয়, সেই খেচরী মুদ্রা শিবের প্রিয়া এবং সেই খেচরী মুদ্রা নির্ম্মলা তুলনারহিতা সকল নাড়ীর শ্রেষ্ঠা সুষুম্নাকে পশ্চিম মুখ জিহ্বাদ্বারা পূর্ণ করে॥ ৪৬॥

পুরস্তাচ্চৈব পূর্য্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ।
অভ্যস্তা খেচরীমুদ্রাপ্যুন্মনী সম্প্রজায়তে॥ ৪৭॥

পুরস্তাচ্চেবেতি। পুরস্তাচ্চৈব পূর্ব্বক্তোঽপি পূর্য্যেত। সুষুম্নাং প্রাণেনেতি শেষঃ। যদি তর্হি নিশ্চিতাঽসন্দিগ্ধা খেচরী খেচর্য্যাখ্যা মুদ্রা ভবেদিতে, যদি তু পুরস্তাৎ প্রাণেন পূর্য্যেত জিহ্বামাত্রেণ পশ্চিমতঃ পূর্য্যেত তর্হি মূঢাবস্থাজনিকা, ন নিশ্চিতা খেচরী স্যাদিতি ভাবঃ। খেচরীমুদ্রাপ্যভ্যস্তা সতী উন্মনী সম্প্রজায়তে চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশার্দ্ধ্যাবস্থা ভবতীত্যর্থঃ ৪৭॥

যদি এই সুষুম্নানাড়ী প্রাণবায়ু দ্বারা পূর্ব্বমুখে পূর্ণ হয়, তাহা হইলে নিশ্চিতই খেচরীমুদ্রা হইয়াছে বলিয়া জানিবে। অপর যদি প্রাণবায়ু দ্বারা পূর্ব্বমুখে পূর্ণ না হইয়া কেবলমাত্র পশ্চিম মুখেই জিহ্বাদ্বারা পরিপূর্ণ হয়, তাহ হইলে খেচরীমুদ্রা না হইয়া মূঢ়াবস্থা মাত্র জন্মিয়াছে বলিয়া জানিবে। খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে উন্মনী অবস্থা অর্থাৎ মনের ধ্যেয়াকারাবস্থা জন্মিয়া পরে তুর্য্যাবস্থা জন্মিয়া থাকে ॥ ৪৭ ॥

ভ্রুবোর্ম্মধ্যে শিবস্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে।
জ্ঞাতব্যং তৎপদং তুর্য্যং তত্র কালো ন বিদ্যতে ॥ ৪৮॥

ভ্রুবোরিতি। ভ্রুবোর্ম্মধ্যে ভ্রুবোরন্তরালে শিবস্থানং শিবস্যেশ্বরস্য স্থানং শিবস্য সুখরূপস্যাত্মানোঽবস্থানমিতি শেষঃ। তত্র তস্মিন্ শিবে মনো লীয়তে। শিবাকারবৃত্তিপ্রবাহবত্তবতি তচ্চিত্তলয়রূপং তুর্য্যং পদং জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্তিভ্যশ্চতুর্থাখ্যং জ্ঞাতব্যম্। তত্র তস্মিন্ পদে কালো মৃত্যুর্ন বিদ্যতে। যদ্বা সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্নিরোধাদায়ুঃক্ষয়কারকঃ কালঃ সময়ো ন বিদ্যত ইত্যর্থঃ। তদুক্তং—ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্যেতি ॥ ৪৮ ॥

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে শিবস্থান বিদ্যমান আছে, এই স্থানে সুখস্বরূপ আত্মার অবস্থিতি হইয়া থাকে, এই সুখরূপী আত্মাতেই মন বিলীন অর্থাৎ শিবাকার বৃত্তিপ্রবাহ হয়, এইরূপ চিত্তলয়ই জাগ্রৎ, স্বপ্ন, সুষুপ্তি, এই তিনটি অবস্থার পরবর্ত্তী তুর্য্যাবস্থা বলিয়া জানিবে, এইরূপ অবস্থা হইলে আর কালগ্রাসে পতিত হইতে হয় না; কারণ চন্দ্র সূর্য্যের নিরোধ বলিয়া আয়ুঃক্ষয়কারক সময় আর থাকে না এইজন্য যোগিগণ সুষুম্নানাড়ীকে কালভোক্ত্রী বলিয়া থাকেন ॥ ৪৮ ॥

অভ্যাসেৎ খেচরীং তাবদ্ যাবৎ [illegible]যোগনিদ্রিতঃ।
সম্প্রাপ্তযোগনিদ্রস্য কালো নাস্তি [illegible]

অভ্যাসেদিতি। তাবৎ খেচরীং মুদ্রামভ্যসেৎ, যাবদ্ যোগনিদ্রিতঃ। যোগঃ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধঃ সৈব নিদ্রা যোগনিদ্রা অস্য সঞ্জাতা ইতি যোগনিদ্রিতঃ তাদৃশঃ স্যাৎ সম্প্রাপ্তা যোগনিদ্রা যেন স সম্প্রাপ্তযোগনিদ্রস্তস্য কদাচন কস্মিংশ্চিদপি সময়ে কালো মৃত্যুর্নাস্তি। ৪৯॥

যোগী যে পর্য্যন্ত খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করে, সে পর্য্যন্ত সে যোগনিদ্রায় নিদ্রিত থাকে, অর্থাৎ তাহার সর্ব্বপ্রকার বৃত্তি নিরুদ্ধ থাকে, যে যোগাভ্যাসী ব্যক্তি উক্ত প্রকার চিত্তবৃত্তির নিরোধ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না। ৪৯॥

নিরালম্বং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ।
সবাহ্যাভ্যন্তরে ব্যোম্নি ঘটবত্তিষ্ঠতি ধ্রুবম্॥ ৫০॥

নিরালম্বমিতি। যো নিরালম্বমালম্বনশূন্যং মনঃ কৃত্বা কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ খেচরীমুদ্রায়াংজায়মানায়াংব্রহ্মাকারামপি বৃত্তিং পরবৈরাগ্যেণ পরিত্যজেদিত্যর্থঃ। স যোগী বাহ্যাভ্যন্তরে বাহ্যে বহির্ভবে অভ্যন্তরেঽভ্যন্তর্ভবে চ ব্যোম্ন্যাকাশে ঘটবত্তিষ্ঠতি ধ্রুবং নিশ্চিতমেতৎ। যথাকাশে ঘটো বহিরন্তশ্চাকাশপূর্ণো ভবতি তথা খেচর্য্যামালম্বনপরিত্যাগেন যোগী ব্রহ্মণা পূর্ণস্তিষ্ঠতীত্যর্থঃ। ৫০।

[illegible] মনকে অবলম্বনশূন্য করত সকল প্রকার চিন্তা হইতে নিবৃত্ত [illegible] খেচরীমুদ্রা [illegible] করা হইলে পরমবৈরাগ্য দ্বারা ব্রহ্মাকার [illegible] ইহাতে সাধক বাহ্যাকাশে ও অন্তরাকাশে [illegible] ঘটের যেরূপ অভ্যন্তরে ও বাহিরে আকাশপূর্ণ [illegible] খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে সাধকের মন অবলম্বনশূন্য হয়, [illegible] অন্তরে ও বাহিরে পূর্ণব্রহ্ম বিদ্যমান থাকেন। ৫০॥

বাহ্যবায়ুর্যথা লীনস্তথা মধ্যে ন সংশয়ঃ।
স্বস্থানে স্থিরতামেতি পবনো মনসা সহ ॥ ৫১ ॥

বাহ্যেতি। বাহ্যে দেহাদ্বহির্ভবো বায়ুর্যথা লীনো ভবতি খেচর্য্যাং, তস্যান্তঃপ্রবৃত্ত্যভাবাৎ। তথা মধ্যে দেহমধ্যবর্ত্তী বায়ুর্লীনো ভবতি, তস্য বহিঃপ্রবৃত্ত্যভাবাৎ। ন সংশয়ঃ অস্মিন্নর্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। স্বস্থানে স্থিরীভূয়তেঽস্মিন্নিতি স্থানং স্বস্য প্রাণস্য স্থানং স্থৈর্য্যাধিষ্ঠানং ব্রহ্মরন্ধ্রং তত্র মনসা চিত্তেন সহ পবনঃ প্রাণঃ স্থিরতাং নিশ্চলতামেতি প্রাপ্নোতি ॥ ৫১ ।

খেচরীমুদ্রাতে যেমন বাহ্য বায়ু লীন হয়, অর্থাৎ বাহ্য বায়ুর অন্তঃপ্রবৃত্তি হয় না, সেইরূপ আন্তরিক বায়ুও লীন হইয়া থাকে, অর্থাৎ তাহার বাহ্য প্রবৃত্তি হয় না, ইহাতে কিঞ্চিন্মাত্র সন্দেহ নাই; পরন্তু উক্ত বায়ু মনের সহিত স্বীয় অবস্থিতি স্থান ব্রহ্মরন্ধ্রে গিয়া স্থির হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

এবমভ্যস্যমানস্য বায়ুমার্গে দিবানিশম্।
অভ্যাসাজ্জীর্য্যতে বায়ুর্মনস্তত্রৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥

এবমুক্তপ্রকারেণ বায়ুমার্গে প্রাণমার্গে সুষুম্নায়ামিত্যর্থঃ। দিবানিশং রাত্রিন্দিবমভ্যস্যমানস্যাভ্যাসং কুর্ব্বতো যোগিনোঽভ্যাসাদ্ যত্র যস্মিন্নাধারে বায়ুঃ প্রাণো জীর্য্যতে ক্ষীয়তে লীয়ত ইত্যর্থঃ। তত্রৈব বায়োরাধারাধিষ্ঠানে মনশ্চিত্তং লীয়তে জীর্য্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

এই প্রকারে প্রাণবায়ুর পথস্বরূপ সুষুম্নানাড়ীতে দিবারাত্র খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করিলে যেখানে যোগী ব্যক্তির প্রাণবায়ু লয় হয়, সেই বায়ুস্থানেই মনের লয় হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈঃ প্লাবয়েদ্দেহমাপাদতলমস্তকম্।
সিধ্যত্যেব মহাকায়ো মহাবল পরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥

অমৃতৈরিতি। অমৃতৈঃ সুষিরনির্গতৈঃ পাদতলং চ মস্তকং চ পাদতল-মস্তকম্ দ্বন্দ্বশ্চ প্রাণিতূর্য্যসেনাঙ্গানামিত্যেকবদ্ভাবঃ। পাদতলমস্তকমভি-ব্যাপ্যেত্যাপাদতলমস্তকং দেহমাপ্লাবয়েদাপ্লাবিতং কুর্য্যাৎ। মহাদুৎকৃষ্টঃ কায়ো যস্য স মহাকায়ঃ মহাস্তৌ বলপরাক্রমৌ যস্যেত্যেতাদৃশো যোগী সিধ্যত্যেব; অমৃতাপ্লাবনেন সিদ্ধো ভবত্যেব ॥ ৫৩ ॥

খেচরীমুদ্রা সিদ্ধ হইলে ব্রহ্মরন্ধ্র হইতে যে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতে থাকে, সেই অমৃতধারা সাধকের আপাদমস্তক সর্ব্বশরীর আপ্লাবিত করে, ইহাতেই সাধক সিদ্ধিসম্পন্ন, উৎকৃষ্টকায় ও মহাবলশালী হন ॥ ৫৩ ॥

শক্তিমধ্যে মনঃ কৃত্বা শক্তিং মানসমধ্যগাম্।
মনসা মন আলোক্য ধারয়েৎ পরমং পদম্ ॥ ৫৪ ॥

শক্তিরিতি। শক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্যা মধ্যে মনঃ কৃত্বা তস্যাং মনো ধৃত্বা তদা-কারং মনঃ কৃত্বেত্যর্থঃ। শক্তিং মানসমধ্যগাং কৃত্বা শক্তিধ্যানাবেশাচ্ছক্তিং মনস্যেকীকৃত্য তেন কুণ্ডলীং বোধয়িত্বেতি যাবৎ। "প্রবুদ্ধাবহ্নিযোগেন মনসা মরুতা সহে"তি গোরক্ষোক্তেঃ। মনসান্তঃকরণেন মন আলোক্য বুদ্ধিং মনসাঽব-লোকনেন স্থিরীকৃত্বেত্যর্থঃ। পরমং পদং সর্ব্বোৎকৃষ্টং স্বরূপং ধারয়েদ্ধারণাবিষয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

সাধক কুণ্ডলিনী শক্তিতে মনঃ সংস্থাপন করত মনের সহিত কুণ্ডলিনীর একীভাব করিবে, অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তি মন দ্বারা প্রবোধিত করিবে, এবং মন দ্বারা অবলোকন করিবে ও বুদ্ধি স্থির * করিয়া পরমপদ স্ব-স্বরূপ ধারণ করিবে ॥ ৫৪ ॥

খমধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ খং কুরু।
সর্ব্বং চ খময়ং কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

* ইহা চিন্তনীয় বিষয়, অর্থাৎ প্রগাঢ় ভাবে চিন্তা করিবে। মনকে স্থির করিয়া কুণ্ডলিনীর জাগরণ, দমন ও বুদ্ধিতত্ত্বে পরম পুরুষ ধারণ করিতে হয়।

খমধ্য ইতি। খমিব পূর্ণং ব্রহ্ম খং তন্মধ্যে আত্মানং স্বস্বরূপং কুরু। ব্রহ্মাহমিতি ভাবয়েত্যর্থঃ। আত্মমধ্যে স্বস্বরূপে চ খং পূর্ণং ব্রহ্ম কুরু। অহং ব্রহ্মেতি চ ভাবয়েত্যর্থঃ। সর্ব্বং চ খময়ং কৃত্বা ব্রহ্মময়ং বিভাব্য কিমপি ন চিন্তয়েৎ অহং ব্রহ্মেতি ধ্যানমপি পরিত্যজেদিত্যর্থঃ॥ ৫৫॥

আপনাকে ব্রহ্ম স্বরূপ বলিয়া চিন্তা কর এবং ব্রহ্মকে আত্মস্বরূপ কর ও সকলই ব্রহ্মময় এইরূপ ভাবনা কর। এবং অন্য সকল প্রকার চিন্তা পরিত্যাগ কর॥ ৫৫॥

অন্তঃশূন্যো বহিঃশূন্যঃ শূন্যঃ কুম্ভ ইবাম্বরে।
অন্তঃপূর্ণো বহিঃপূর্ণঃ পূর্ণঃ কুম্ভ ইবার্ণবে॥ ৫৬॥

এবং সমাহিতস্য স্বরূপে স্থিতিমাহ—অন্তঃশূন্য ইতি। অন্তঃ অন্তঃকরণে শূন্যঃ। ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্দ্বিতীয়শূন্যঃ। বহিরন্তঃকরণাদ্বহিরপি শূন্যঃ, দ্বিতীয়াদর্শনাৎ। অম্বরে আকাশে কুম্ভো ঘটো যথান্তর্ব্বহিঃশূন্যস্তদ্বদন্তঃকরণে হৃদাকাশে বায়ুপূর্ণঃ ব্রহ্মাকারবৃত্তেঃ সত্ত্বাবাদ্ ব্রহ্মবৎসত্ত্বাদ্বা। বহিঃপূর্ণোঽন্তঃকরণাদ্বহির্দহকাশাদ্বহির্ব্বা পূর্ণঃ। তথা ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্ ব্রহ্মপূর্ণত্বাদ্বা। অর্ণবে সমুদ্রে কুম্ভো ঘটো যথা সর্ব্বতো জলপূর্ণো ভবতি এবং সমাধিনিষ্ঠো যোগী ব্রহ্মপূর্ণো ভবতীত্যর্থঃ। ৫৬।

প্রাগুক্ত প্রকার সমাধি সিদ্ধ হইলে যে প্রকার অবস্থা ঘটে, তাহাই বলিতেছেন।—যে প্রকার কোন একটি কুম্ভ আকাশে থাকিলে, তাহার অন্তরে ও বাহিরে আকাশ থাকে, তদ্রূপ সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগীরও অন্তর বাহির শূন্য থাকে। সমাধিস্থিত যোগীর অন্তঃকরণে ব্রহ্মাতি-রিক্ত দ্বিতীয় পদার্থ থাকে [illegible]। সুতরাং তখন তিনি অন্তঃশূন্য হয়েন এবং বাহিরেও ব্রহ্মাতিরিক্ত অন্য কোন পদার্থ দেখিতে পান না। যে

প্রকার কোন একটি ঘট সমুদ্র মধ্যে রক্ষা করিলে, ঘটের অন্তরে বাহিরে কেবল জলই থাকে; তদ্রূপ সমাধিসিদ্ধ যোগীর অন্তরে বাহিরে কেবল ব্রহ্মই পূর্ণ থাকে। সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগীর বাহ্য ও অভ্যন্তর ব্রহ্মময় হয়, সুতরাং তিনি সর্ব্বতোভাবে ব্রহ্মপূর্ণ হন ॥ ৫৬ ॥

বাহ্যচিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈবান্তরচিন্তনম্।
সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

বাহ্যচিন্তেতি। সমাহিতেন যোগিনেত্যধ্যাহারঃ। বাহ্যচিন্তা বাহ্যবিষয়া চিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈব বাহ্যচিন্তাকরণবদান্তরচিন্তনমান্তরাণাং মনসা পরিকল্পিতানামাশা-মোদকসৌধবাটিকাদীনাং চিন্তনং ন কর্ত্তব্যমিতি লিঙ্গবিপরিণামেনান্বয়ঃ। সর্ব্ব-চিন্তাং বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তনং পরিত্যজ্য কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ পরবৈরাগ্যেণাত্মাকার-বৃত্তিমপি পরিত্যজেৎ। তত্ত্যাগে স্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তির্ভবতীতি ভাবঃ ॥৫৭॥

সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগী পুত্র-কলত্রাদিবিষয়ক বাহ্য চিন্তা ও আশা-আমোদাদি আভ্যন্তরিক চিন্তা, এই উভয়বিধ চিন্তা পরিত্যাগ-পূর্ব্বক পরম বৈরাগ্য অবলম্বন করত আত্মস্বরূপবৃত্তি পরিত্যাগ করিবে। ইহাতে স্ব-স্বরূপাবস্থিতিরূপ জীবন্মুক্ত হইয়া থাকে ॥ ৫৭ ॥

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব জগৎ সমগ্রং
সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব মনোবিলাসঃ।
সঙ্কল্পমাত্রমতিমুৎসৃজ নির্ব্বিকল্প-
মাশ্রিত্য নিশ্চয়মবাপ্নুহি রাম শান্তিম ॥ ৫৮ ॥

বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তাপরিত্যাগে শান্তিশ্চ ভবতীত্যর্থে বশিষ্ঠবাক্যং প্রমাণয়তি—সঙ্কল্পেতি। সঙ্কল্পো মানসিকো ব্যাপারঃ স এব সঙ্কল্পমাত্রং তস্য কলনৈব রচ-নৈবেদং দৃশ্যমানং সমগ্রং জগৎ। বাহ্যপ্রপঞ্চো মনোমাত্রকল্পিত ইত্যর্থঃ। মনসো

মানসস্তু বিলাসো নানাবিষয়াকারকল্পনা আশামোদক-সৌধবাটিকাদিকল্পনারূপো-বিলাসঃ সঙ্কল্পমাত্রকল্পনৈব। মানসঃ প্রপঞ্চোঽপি সঙ্কল্পমাত্ররচনৈবেত্যর্থঃ। সঙ্কল্পমাত্রে বাহ্যাভ্যন্তরপ্রপঞ্চে যা মতিঃ সত্যত্ববুদ্ধিস্তামুৎসৃজ। তর্হি কিং কর্ত্তব্যমিত্যত আহ—নির্ব্বিকল্পেতি। বিশিষ্টকল্পনা বিকল্পঃ, আত্মনি কর্তৃত্বভোক্তৃত্ব-সুখিত্বসজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদদেশকালবস্তুপরিচ্ছেদকল্পনারূপঃ। তস্মান্নিষ্ক্রান্তো নির্ব্বিকল্পস্তমাত্মানমাশ্রিত্য ধারণাদিবিষয়ং কৃত্বা, হে রাম! নিশ্চয়মসন্দিগ্ধং শান্তিং পরমোপরতিমবাপ্নুহি, ততঃ সুখমপি প্রাপ্স্যসীতি ভাবঃ। তদুক্তং ভগবতা ব্যতিরেকেণ "ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখ" মিতি। ৫৮।

বাহির ও অন্তর বিষয়ে চিন্তা পরিত্যাগ করিলে যে পরমা শান্তি লাভ হয়, তাহার প্রমাণ স্বরূপ বশিষ্ঠ বলিতেছেন, যথা—হে রাম! আন্তরিক ব্যাপারই সঙ্কল্প, এবং সঙ্কল্প দ্বারাই এই পরিদৃশ্যমান বাহ্য জগৎ প্রকাশ পাইতেছে। আশা আমোদ প্রভৃতি মানসিক কল্পনা মাত্র, সুতরাং বাহ্য ও মানসিক প্রপঞ্চে যে সত্য বুদ্ধি, তাহা পরিত্যাগ কর। আমি কর্ত্তা, আমি ভোক্তা, আমি সুখী, আমি অমুকের সজাতীয়, অমুকের বিজাতীয়, আমি অমুক হইতে বিভিন্ন, আমি অমুক দেশস্থ এবং অমুক কালবর্ত্তী ইত্যাদি পরিচ্ছেদকল্পনাশূন্য আত্মাকে আশ্রয় করিয়া পরমা শান্তি লাভ কর। এইরূপ করিলে পরম সুখী হইতে পারিবে। শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন,—আত্মাতত্ত্ব চিন্তা ব্যতিরেকে শান্তি হয় না, পরন্তু শান্তি না হইলেও সুখও হয় না। ৫৮।

কর্পূরমনলে যদ্বৎ সৈন্ধবং সলিলে যথা।
তথা সন্ধীয়মানং চ মনস্তত্ত্বে বিলীয়তে॥ ৫৯॥

কর্পূরমিতি। যদ্বদ্যথাঽনলেঽগ্নৌ সন্ধীয়মানং সংযোজ্যমানং কর্পূরং বিলীয়তে বিশেষেণ লীয়তে লীনং ভবতি, অগ্ন্যাকারং ভবতি। যথা সলিলে জলে সন্ধীয়-

ম্বুানং সৈন্ধবং লবণং বিলীয়তে লবণাকারং পরিত্যজ্য জলাকারং ভবতি তথা তদ্বত্তত্তে আত্মনি সন্ধীয়মানং কার্য্যমাণং মনো বিলীয়তে আত্মাকারং ভবতি ।৫৯।

কর্পূর যে প্রকার অগ্নিসংযোগে অগ্নির ন্যায় হয়, সৈন্ধব লবণ যে প্রকার জলের সহিত মিশ্রিত হইলে জলের ন্যায় হয়, মন সেই প্রকার আত্মার সহিত মিলিত হইলে আত্মস্বরূপ ধারণ করে ইহাকেই মনোলয় বলে ॥ ৫৯ ॥

মনোলয়ে দ্বৈতনিবৃত্তিঃ।

জ্ঞেয়ং সর্ব্বং প্রতীতঞ্চ জ্ঞানঞ্চ মন উচ্যতে।
জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যঃ পন্থা দ্বিতীয়কঃ ॥ ৬০ ॥

মনসো বিলয়ে জাতে দ্বৈতমপি লীয়ত ইত্যাহ—ত্রিভিজ্ঞেয়মিতি। সর্ব্বং সকলং জ্ঞেয়ং জ্ঞানার্হং প্রতীতং চ জ্ঞাতং চ জ্ঞানং চ ইদং সর্ব্বং মন উচ্যতে। সর্ব্বস্য মনঃকল্পনামাত্রত্বান্মনঃশব্দেনোচ্যতে। জ্ঞানং জ্ঞেয়ং চ সমং মনো বিলীয়তে মনসা সার্দ্ধং নষ্টং যদি তর্হি দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ পন্থা মনোবিলয়ে নাস্তি দ্বৈতং নাস্তিতি ফলিতার্থঃ ॥ ৬০ ॥

মনের লয় হইলে যে দ্বৈতবুদ্ধির লয় হয়, তাহাই শ্লোকত্রয়ে বলিতেছেন।—সমুদায় বস্তুই জ্ঞেয়, আর মনই জ্ঞান, সমুদয় প্রপঞ্চই মনের সঙ্কল্প, মনের সহিত সমুদয় জ্ঞেয় ও জ্ঞান বিনষ্ট হয় অর্থাৎ মনের লয় হইলে জ্ঞান বা জ্ঞেয় কিছুই থাকে না, কাজেই যদি জ্ঞান ও জ্ঞেয় বিনষ্ট হইল, তাহা হইলে মনের বিষয় আর কিছুই থাকে না, অতএব তখন আপনা হইতেই দ্বৈতবুদ্ধি লয় প্রাপ্ত হইয়া যায়। ৬০ ॥

মনোদৃশ্যমিদং সর্ব্বং যৎ কিঞ্চিৎ সচরাচরম্।
মনসো হ্যুন্মনীভাবাদ্দ্বৈতং নৈবোপলভ্যতে ॥ ৬১ ॥

মনোদৃশ্যমিতি। ইদমুপলভ্যমানং যৎকিঞ্চিদ্ যৎকিমপি চরং জঙ্গমমচরং স্থাবরং চরং চাচরং চ চরাচরে তাভ্যাং সহ বর্ত্তত ইতি সচরাচরং যজ্জগৎ তৎসর্ব্বং মনোদৃশ্যং মনসা দৃশ্যং, মনঃসঙ্কল্পমাত্রমিত্যর্থঃ। মনঃকল্পনাসত্ত্বে প্রতীতে-স্তদভাবে চাপ্রতীতেভ্র্ম এব সর্ব্বং জগৎ ভ্রমস্ত প্রতীতকশরীরত্বাৎ ন চ বৌদ্ধমতপ্রসঙ্গঃ। ভ্রমাধিষ্ঠানস্য ব্রহ্মণঃ সত্যত্বাভ্যুপগমাৎ। মনস উন্মনীভাবা-দ্বিলয়াদ্দ্বৈতং ভেদঃ নৈবোপলভ্যতে নৈব প্রতীয়তে। দ্বৈতভ্রমহেতোর্ম্মনঃসঙ্কল্প-স্যাভাবাৎ হি তদ্দ্বৈতাবব্যয়ম্।৬১।

পৃথিবীতলে স্থাবরজঙ্গমাত্মক যে সকল পদার্থ আমাদিগের উপলব্ধি হয়, সে সমুদায় পদার্থই মনের দৃশ্য অর্থাৎ মনের সঙ্কল্পদ্বারাই সমুদয় জগৎ প্রতীয়মান হইয়া থাকে। যে পর্য্যন্ত মনের সঙ্কল্প থাকিবে, সেই পর্য্যন্তই সকল বস্তুর প্রতীতি জন্মিয়া থাকে। মনের সঙ্কল্পবিনাশ-হইলে আর কোন পদার্থই উপলব্ধ হয় না, অতএব জগতই ভ্রম বলিয়া জানিবে। কারণ যখন মন লয় হয়, তখন আত্মা ব্যতীত আর দ্বিতীয় পদার্থ উপলব্ধ হয় না ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়বস্তুপরিত্যাগাদ্বিলয়ং যাতি মানসম্।
মনসো বিলয়ে যাতে কৈবল্যমবশিষ্যতে ॥ ৬২ ॥

জ্ঞেয়মিতি। জ্ঞেয়ং জ্ঞানবিষয়ং যদ্বস্তু সর্ব্বং চরাচরং যদ্দৃশ্যং তস্য পরিত্যাগা-ন্নামরূপাত্মকস্ত তস্ত পরিবর্জ্জনাদ্বিলয়ং সচ্চিদানন্দরূপাত্মাকারং ভবতি। মনসো বিলয়ে যাতে সতি কৈবল্যং কেবলস্যাত্মনো ভাবঃ কৈবল্যমবশিষ্যতে। অদ্বিতী-য়াত্মস্বরূপমবশিষ্টং ভবতীত্যর্থঃ।৬২॥

স্থাবরজঙ্গমাত্মক পরিদৃশ্যমান জ্ঞেয় বস্তু সমুদায় পরিত্যাগ করিলে মন লীন হয়, অর্থাৎ মন সর্ব্বদা আনন্দস্বরূপ আত্মাকারে পারণত হইয় কেবল লয় হয়, অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মময় হইয়া থাকে ॥ ৬২ ॥

এবং নানাবিধোপায়াঃ সম্যক্ স্বানুভবান্বিতাঃ।
সমাধিমার্গাঃ কথিতাঃ পূর্ব্বাচার্য্যৈর্ম্মহাত্মভিঃ ॥ ৬৩ ॥

এবমিতি। এবমন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদ্যুক্তপ্রকারেণ মহান্ সমাধিপরিশীলনশুদ্ধ আত্মান্তঃকরণং যেষাং তে মহাত্মনস্তৈর্মহাত্মভিঃ পূর্ব্বে চ তে আচার্য্যাশ্চ পূর্ব্বাচার্য্যা মৎস্যেন্দ্রাদয়স্তৈঃ সমাধেশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধস্য মার্গাঃ প্রাপ্ত্যুপায়াঃ কথিতাঃ। কীদৃশাঃ ? সমাধিমার্গাঃ নানাবিধোপায়াঃ নানাবিধা উপায়াঃ সাধনানি যেষাং তে তথা সম্যক্ সমীচীনতয়া সংশয়বিপর্য্যয়রাহিত্যেন যঃ স্বানুভব আত্মানুভবস্তেনান্বিতা যুক্তাঃ ।৬৩।

সমাধিপরিশীলন দ্বারা যে সকল যোগীর চিত্তশুদ্ধি হইয়াছে' মৎস্যেন্দ্রাদি সেই সকল পূর্ব্বতন যোগিগণ চিত্তবৃত্তি-নিরোধসম্বন্ধে বিবিধ উপায় নির্দ্দেশ করিয়াছেন। ঐ সকল উপায় বহু প্রকারে সাধিত হইয়া থাকে, এবং সেই সকল উপায় অবলম্বনপূর্ব্বক সাধনা করিলে অনায়াসে মুক্তিলাভ হয় ॥ ৬৩ ॥

সুষুম্নায়ৈ কুণ্ডলিন্যৈ সুধায়ৈ চন্দ্রজন্মনে।
মনোন্মন্যৈ নমস্তভ্যং মহাশক্ত্যৈ চিদাত্মনে ॥ ৬৪ ॥

সুষুম্নাদিভ্যঃ কৃতকৃত্যস্তাঃ প্রণমতি—সুষুম্নায়ৈ ইতি। সুষুম্না মধ্যনাড়ী তস্যৈ কুণ্ডলিন্যৈ আধারশক্ত্যৈ চন্দ্রাদ্ ভ্রূমধ্যস্থাজ্জন্ম যস্যাস্তস্যৈ সুধায়ৈ পীযূষায়ৈ মনোন্মন্যৈ তুর্য্যাবস্থায়ৈ চিচ্চৈতন্যমাত্মা স্বরূপং যস্যাঃ সা তথা তস্যৈ মহতী জড়ানাং কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং চৈতন্যসম্পাদকত্বাৎ সর্ব্বোত্তমা যা শক্তিশ্চিচ্ছক্তিঃ পুরুষরূপা তস্যৈ। তুভ্যমিতি প্রত্যেকং সম্বধ্যতে। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু ॥৬৪।

সাধক সুষুম্নাদি নাড়ী হইতেই কৃতকৃত্য হইতে পারেন, এইজন্য তাঁহার প্রণাম করিতেছেন।—মধ্যনাড়ী সুষুম্না, আধারশক্তি কুণ্ডলিনী,

ভ্রূমধ্যস্থিত চন্দ্র হইতে গলিত সুধাধারা তুর্য্যাবস্থারূপিণী মনোন্মনী এবং ইন্দ্রিয় ও মনের চৈতন্য-সম্পাদনকারিণী চিৎশক্তি এই সকলের প্রত্যেককে নমস্কার করি ॥ ৬৪ ॥

নাদোপাসনরূপমোক্ষোপায়ঃ।

অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানামপি সম্মতম্।
প্রোক্তং গোরক্ষনাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

নানাবিধান্ সমাধ্যুপায়ানুক্ত্বা নাদানুসন্ধানরূপং মুখ্যোপায়ং প্রতিজানীতে— অশক্যেতি। অব্যুৎপন্নত্বাদশক্যস্তত্ত্ববোধস্তত্ত্বজ্ঞানং যেষাং তে তথা তেষাং মূঢ়ানামনধীতানাং সম্মতম্। অপিশব্দাৎ কিমুতাধীতানামিতি গম্যতে। গোরক্ষনাথেন প্রোক্তমিত্যনেন মহদুক্তত্বাদুপাদেয়ত্বং গম্যতে। নাদস্যানাহতধ্বনেরুপাসনেঽনুসন্ধানরূপং সেবনমুচ্যতে কথ্যতে ॥৬৫॥

সমাধির বহুবিধ উপায় ইতঃপূর্ব্বে বলিয়াছেন, এক্ষণে মুখ্য উপায় নাদানুসন্ধানের কথা বলিতেছেন।—যাহারা শাস্ত্রাদিতে সুপণ্ডিত, তাঁহাদিগের, এবং যাহারা শাস্ত্রাদি অধ্যয়ন করে নাই ও অব্যুৎপন্ন হেতু তত্ত্বনির্ণয়ে অসমর্থ, এই প্রকার মূর্খদিগেরও প্রিয় যোগিকুলশ্রেষ্ঠ শ্রীগোরক্ষনাথোক্ত নাদানুসন্ধানরূপ উপাসনা বলা যাইতেছে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেন সপাদকোটি-
লয়প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি।
নাদানুসন্ধানকমেকমেব
মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

শ্রীআদিনাথেনেতি। শ্রীআদিনাথেন শিবেন কথিতাঃ প্রোক্তাঃ পাদেন চতুর্থাংশেন সহ বর্ত্তমানাঃ কোটিসংখ্যকা লয়প্রকারাশ্চিত্তলয়সাধনভেদা জয়ন্ত্যুৎ-

কর্ষেণ বর্ত্তন্তে। বয়ং তু নাদানুসন্ধানকং নাদানুচিন্তনমেব একং কেবলং লয়ানাং লয়সাধনানাং মধ্যে মুখ্যতমমর্হতিশয়েন মুখ্যং মন্যামহে জানীমহে। উৎকৃষ্টানাং লয়সাধনানাং মধ্যে উৎকৃষ্টতমত্বাৎকোরক্ষাভিমতত্বাচ্চ নাদানুসন্ধানমেব অবশ্যং বিধেয়মিতি ভাবঃ॥ ৬৬॥

শ্রীআদিনাথ শিব সপাদ কোটী প্রকার চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় (মনোলয়ের উপায়) বলিয়াছেন, তাহার মধ্যে নাদানুসন্ধান শ্রেষ্ঠ। পরন্তু নাদানুসন্ধান সর্ব্বপ্রকার লয়সাধনের মধ্যে প্রধান এবং গোরক্ষনাথের মতেও এই নাদানুসন্ধান শ্রেষ্ঠ উপায় বলিয়া কথিত॥ ৬৬॥

শাম্ভবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানম্।

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধায় শাম্ভবীম্।
শৃণুয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ॥ ৬৭॥

শাম্ভবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ—মুক্তাসন ইতি। মুক্তাসনে সিদ্ধাসনে স্থিতো যোগী শাম্ভবীং মুদ্রামন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদিনোক্তাং সন্ধায় কৃত্বা। একধীরেকাগ্রচিত্তঃ সন্ দক্ষিণে কর্ণেঽন্তঃস্থসুষুম্নানাড্যাং সন্তমেব নাদং শৃণুয়াৎ। তদুক্তং ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে—"আদৌ মত্তালিমালাজনিতরবসমস্তারসংস্কারকারী নাদোঽসৌ বাংশিকস্যানিলভরিতলসদ্বংশনিস্বানুতুল্যঃ। ঘণ্টানাদানুকারী কলয়ু চ জলধিধ্বানধীরো গভীরো গর্জ্জন্ পর্জ্জন্যঘোষঃ পর ইহ কুহরে বর্ত্ততে ব্রহ্মনাড্যা।" ইতি॥ ৬৭॥

শাম্ভবী মুদ্রায় নাদানুসন্ধানের কথা প্রথমে কথিত হইয়াছে। সাধক সিদ্ধাসন করিয়া উপবেশনপূর্ব্বক পূর্ব্বকথিত প্রকারে শাম্ভবীমুদ্রা করিবে এবং একান্তচিত্তে দক্ষিণ কর্ণ দ্বারা অন্তঃস্থ সুষুম্নানাড়ীর ধ্বনি শ্রবণ করিবে। ত্রিপুরাসারসমুচ্চয় নামক গ্রন্থে লিখিত আছে যে, সুষুম্নানাড়ীতে প্রথমতঃ মত্ত মধুকরশ্রেণীর গুন্ গুন্ ধ্বনির ন্যায় শব্দ হয়,

তৎপরে বংশচ্ছিদ্র মধ্যে বায়ুপ্রবেশকালে যেরূপ শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়, সেইরূপ ধ্বনি হইয়া থাকে। অনন্তর ঘণ্টাধ্বনির ন্যায় শব্দ হয়, পরে সমুদ্র মধ্যে যেরূপ গভীর ও ঘোরধ্বনি হয়, তদ্বৎ ধ্বনি হইতে থাকে। তদনন্তর মেঘধ্বনির ন্যায় শব্দ হয়। যাহাতে এই সকল ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়, সাধক একাগ্রচিত্ত হইয়া তাহাই করিবে॥ ৬৭॥

পরাঙ্‌মুখীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানম্।

শ্রবণপুটনয়নযুগলঘ্রাণমুখানাং নিরোধনং কার্য্যম্।
শুদ্ধসুষুম্নাসরণৌ স্ফুটমমলঃ শ্রূয়তে নাদঃ॥ ৬৮॥

পরাঙ্মুখীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ—শ্রবণপুটে নয়নযোনেত্রয়োর্যুগলং যুগ্মং ঘ্রাণশব্দেন ঘ্রাণপুটে মুখমাস্যমেষাম্ দ্বন্দ্বে প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবে প্রাপ্তেঽপি সর্ব্বস্যাপি দ্বন্দ্বৈকবদ্ভাবস্য বৈকল্পিকত্বান্ন ভবতি। তেষাং নিরোধনং করাঙ্গুলিভিঃ কার্য্যম্। নিরোধনং চেত্থম্—"অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভৌ কর্ণৌ তর্জ্জনীভ্যাং চ চক্ষুষী। নাসাপুটৌ তথান্যাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি চ।" ইতি চকারাত্তদন্যাভ্যাং মুখং প্রচ্ছাদ্যেতি সমুচ্চীয়তে শুদ্ধা প্রাণায়ামৈর্ম্মলরহিতা যা সুষুম্নাসরণিঃ সুষুম্নাপদ্ধতি-স্তস্যামমলো নাদঃ স্ফুটং ব্যক্তং শ্রূয়তে। ৬৮।

পরাঙ্মুখী মুদ্রা দ্বারা নাদানুসন্ধান বলিতেছেন।—যোগসাধক কর্ণদ্বয় নেত্রদ্বয়, নাসাপুটদ্বয় এবং মুখবিবর বন্ধ করিবে। উভয় হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুর্দ্বয়, মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা নাসাপুটদ্বয় এবং অবশিষ্ট অনামিকা অঙ্গুলিদ্বয় ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা মুখবিবর বন্ধ করিবে। এইরূপ করিলে সুষুম্নানাড়ীতে সুস্পষ্ট ধ্বনি শুনিতে পাইবে। এই কুম্ভক করিবার পূর্ব্বে প্রাণায়াম দ্বারা উত্তমরূপে কুম্ভক অভ্যাস করিবে॥ ৬৮॥

নাদাবস্থাচতুষ্টয়কথনম্।

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়োঽপি চ।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু স্যাদবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

অথ নাদস্য চতস্রোঽবস্থাঃ প্রাহ—আরম্ভশ্চেতি। আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা নিষ্পত্ত্যবস্থা ইতি। সর্ব্বযোগেষু সর্ব্বেষু চিত্তবৃত্তিনিরোধোপায়েষু শাম্ভব্যাদিষু অবস্থাচতুষ্টয়ং স্যাৎ। চচৈবতথাপিবাঃ পাদপূরণার্থাঃ ॥ ৬৯ ॥

নাদের অবস্থাচতুষ্টয় বর্ণিত হইতেছে।—আরম্ভ অবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা এবং নিষ্পত্তি-অবস্থা—নাদের এই চারি প্রকার অবস্থা। সর্ব্বপ্রকার চিত্তবৃত্তিনিরোধ-উপায়েই উক্ত চারি প্রকার অবস্থা পর পর হইয়া থাকে ॥ ৬৯ ॥

আরম্ভাবস্থা।

ব্রহ্মগ্রন্থের্ভবেদ্ভেদো হ্যানন্দঃ শূন্যসম্ভবঃ।
বিচিত্রঃ কণকো দেহেঽনাহতঃ শ্রূয়তে ধ্বনিঃ ॥ ৭০ ॥

তত্রারম্ভাবস্থামাহ—ব্রহ্মগ্রন্থেরিতি। ব্রহ্মগ্রন্থেরনাহতচক্রে বর্ত্তমানায়া ভেদঃ প্রাণায়ামাভ্যাসেন ভেদনং যদা ভবেত্তদেতি যত্তদোরধ্যাহারঃ। আনন্দয়তীত্যানন্দঃ আনন্দজনকঃ শূন্যে হৃদাকাশে সম্ভবতীতি শূন্যসম্ভবো হৃদাকাশোৎপন্নো বিচিত্রো নানাবিধঃ কণো ভূষণনিনাদঃ স এব কণকঃ ভূষণনিনাদসদৃশ ইত্যর্থঃ। "ভূষণানাং তু শিঞ্জিতম্। নিকাণো নিকণঃ কাণঃ কণঃ কণনমিত্যপী' ত্যমরঃ। অনাহতো ধ্বনিরনাহতো নির্হ্রাদো দেহে দেহমধ্যে শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৭০ ॥

আরম্ভাবস্থা।—অনাহতচক্রমধ্যে যে ব্রহ্মগ্রন্থি আছে, ঐ ব্রহ্মগ্রন্থির যখন প্রাণায়াম দ্বারা ভেদ হয়, তখন হৃদয়াকাশ হইতে নানাবিধ আনন্দজনক ভূষণধ্বনি উৎপন্ন হইয়া অনাহত চক্র মধ্যে প্রথত হইয়া থাকে ॥৭০॥

দিব্যদেহশ্চ তেজস্বী দিব্যগন্ধস্ত্বরোগবান্।
সম্পূর্ণহৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভো যোগবান্ ভবেৎ ॥ ৭১ ॥

দিব্যদেহ ইতি। শূন্যে হৃদাকাশে য আরম্ভো নাদারম্ভস্তস্মিন্ সতি হৃদাকাশ-বিশুদ্ধাকাশভ্রূমধ্যাকাশাঃ শূন্যাতিশূন্যমহাশূন্যশব্দৈর্ব্যবহ্রিয়ন্তে যোগিভিঃ। সম্পূর্ণ-হৃদয়ঃ—প্রাণবায়ুনা সম্যক্ পূর্ণং হৃদয়ং যস্য স তথা আনন্দেন পূর্ণে হৃদয়ে, যোগবান্ যোগী, দিব্যো রূপলাবণ্যবলসম্পন্নো দেহো যস্য স দিব্যদেহঃ, তেজস্বী প্রতাপবান্, দিব্যগন্ধঃ দিব্য উত্তমো গন্ধো যস্য স, তথা অরোগ্যবান্ রোগ-রহিতো ভবেদিতি সম্বন্ধঃ ॥ ৭১ ॥

যখন শূন্যে, অর্থাৎ হৃদয়াকাশে নাদারম্ভ হয়, তখন যোগীর হৃদয় প্রাণবায়ু দ্বারা পরিপূর্ণ হয় এবং দেহ রূপ-লাবণ্যসম্পন্ন ও দৈহিক তেজের বৃদ্ধি হয়; অতিশয় সুগন্ধ অনুভূত হইতে থাকে এবং তাহার শরীরে কোন প্রকার রোগ থাকিতে পারে না ॥ ৭১ ॥

ঘটাবস্থাকথনম্।

দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভবতি মধ্যগঃ।
দৃঢ়াসনো ভবেদ্‌যোগী জ্ঞানী দেবসমস্তদা ॥ ৭২ ॥

ঘটাবস্থামাহ—দ্বিতীয়াযামিতি। দ্বিতীয়ায়াং ঘটাবস্থায়াং বায়ুঃ প্রাণো ঘটীকৃত্য আত্মনা সহাপানং নাদবিন্দু চৈকীকৃত্য মধ্যগো মধ্যচক্রগতঃ, কণ্ঠস্থানে মধ্যচক্রম্। তদুক্তমত্রৈব জালন্ধরবন্ধে—'মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধন'-মিতি যদা ভবেদিত্যধ্যাহারঃ। তদাস্যামবস্থায়াং যোগী যোগাভ্যাসী দৃঢ়মাসনং যস্য স দৃঢ়াসনঃ স্থিরাসনো জ্ঞানী পূর্ব্বাপেক্ষয়া কুশলবুদ্ধির্দেবসমো রূপলাবণ্যা-ধিক্যাদ্দেবতুল্যো ভবেৎ। তদুক্তম্ ঈশ্বরোক্তে রাজযোগে—"প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু জীবাত্মপরমাত্মনোঃ। মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাৎ স ঘট উচ্যতে।" ইতি ॥ ৭২ ॥

ঘটাবস্থা।—দ্বিতীয় ঘটাবস্থাতে প্রাণবায়ু নিজের সহিত অপান বায়ু এবং নাদ-বিন্দুকে একীভূত করিয়া লইয়া কণ্ঠস্থানে মধ্যচক্রে গমন করে। এতদ্গ্রন্থে জালন্ধরবন্ধে উক্ত হইয়াছে যে, কণ্ঠস্থিত ষোড়শদল পদ্মই মধ্যচক্র। ঐরূপে প্রাণ যখন মধ্যচক্রগত হয়, তখন যোগী ব্যক্তি অত্যন্ত কুশলবুদ্ধিযুক্ত এবং রূপলাবণ্যাধিক্যপ্রযুক্ত দেবদেহী হইয়া থাকে। রাজযোগে ঈশ্বরোক্তিতে জানা যায় যে, প্রাণবায়ু অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সমুদয় সম্মিলিত হইয়া ঘটাবস্থা প্রাপ্ত হয়; অতএব ইহাকে ঘটাবস্থা বলে॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেস্ততো ভেদাৎ পরমানন্দসূচকঃ।
অতিশূন্যে বিমর্দ্দশ্চ ভেরীশব্দস্ততো ভবেৎ॥ ৭৩ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেরিতি। ততো ব্রহ্মগ্রন্থিভেদনানন্তরং বিষ্ণুগ্রন্থেঃ কণ্ঠে বর্ত্তমানায়া ভেদাৎ কুম্ভকৈর্ভেদনাৎ পরমানন্দস্য ভাবিনো ব্রহ্মানন্দস্য সূচকো জ্ঞাপকঃ। অতিশূন্যে কণ্ঠাবকাশে বিমর্দ্দোঽনেকনাদসম্মর্দ্দো ভের্য্যাঃ শব্দ ইব শব্দো ভেরী-শব্দো ভেরীনাদশ্চ তদা তস্মিন্ কালে ভবেৎ। ৭৩।

কণ্ঠশূন্যস্থ বিশুদ্ধ চক্রমধ্যে বিষ্ণুগ্রন্থির যখন (প্রাণায়াম দ্বারা) ভেদ হয়, তখন ব্রহ্মানন্দ উপস্থিত হয়, এবং কণ্ঠশূন্য মধ্যে ভেরীর ন্যায় শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়॥ ৭৩ ॥*

পরিচয়াবস্থাকথনম্।

তৃতীয়ায়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়ো মর্দ্দলধ্বনিঃ।
মহাশূন্যং তদা যাতি সর্ব্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ম্॥ ৭৪ ॥

পরিচয়াবস্থামাহ—সার্দ্ধশ্লোকাভ্যাম্। তৃতীয়ায়াং পরিচয়াবস্থায়াং বিহায়োমর্দ্দল-ধ্বনির্ব্বিজ্ঞায়সি। ভ্রূমধ্যাকাশে মর্দ্দলস্য বাদ্যবিশেষস্য ধ্বনির্ব্বিজ্ঞেয়ো বিশেষেণ

* শূন্যশব্দে অনাহত চক্র। অতিশূন্যশব্দে বিশুদ্ধচক্র এবং মহাশূন্যশব্দে আজ্ঞাচক্র বুঝা যায়।

জ্ঞানার্হো ভবতি। তদা তস্যামবস্থায়াং সর্ব্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ং সর্ব্বাসাং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং সমাশ্রয়ং স্থানম্। তত্র সংযমাদণিমাদিপ্রাপ্তেঃ মহাশূন্যং ভ্রূমধ্যাকাশং যাতি গচ্ছতি প্রাণ ইতি শেষঃ। ৭৪।

পরিচয়াবস্থা।—তৃতীয় পরিচয়াবস্থায় ভ্রূমধ্যগত শূন্যস্থানে মর্দ্দল (মাদল) নামক বাদ্যযন্ত্রের বাদ্য শব্দের ন্যায় ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়। এই অবস্থায় প্রাণ অণিমাদি অষ্টসিদ্ধির স্থান ভ্রূমধ্যগত শূন্যদেশে গমন করে॥ ৭৪॥

চিত্তানন্দং তদা জিত্বা সহজানন্দসম্ভবঃ।
দোষদুঃখজরাব্যাধিক্ষুধানিদ্রাবিবর্জ্জিতঃ॥ ৭৫॥

চিত্তানন্দমিতি। চিত্তানন্দং নাদবিষয়াস্তঃকরণবৃত্তিজন্যং সুখং জিত্বাভিভূয়, সহজানন্দসম্ভবঃ সহজানন্দঃ স্বাভাবিকাত্মসুখং তস্য সম্ভবঃ আবির্ভাবঃ সদোষা বাতপিত্তকফা দুঃখং তজ্জন্যা বেদনা আধ্যাত্মিকাদি চ জরা বৃদ্ধাবস্থা ব্যাধির্জ্বরাদিঃ ক্ষুধা বুভুক্ষা নিদ্রা স্বাপঃ, এতৈর্ব্বিবর্জ্জিতো রহিতস্তদা যোগী ভবতীতি॥ ৭৫॥

পরিচয়াবস্থায় শব্দ শ্রবণে যোগীর অন্তঃকরণে যে আমোদ জন্মে, তাহাকে পরাজয় করিয়া স্বাভাবিক আত্মসুখের আবির্ভাব হয়; এই সুখ উপস্থিত হইলে দোষের অর্থাৎ বায়ু পিত্ত ও কফের আধিক্য এবং দুঃখ জরা, ব্যাধি, ক্ষুধা ও নিদ্রা এই সকল কিছুই থাকে না॥ ৭৫॥

নিষ্পত্ত্যবস্থা।

রুদ্রগ্রন্থিং যদা ভিত্ত্বা সর্ব্বপীঠগতোঽনিলঃ।
নিষ্পত্তৌ বৈণবঃ শব্দঃ ক্বণদ্বীণাক্বণো ভবেৎ॥ ৭৬॥

তদা কদেত্যপেক্ষায়ামাহ—রুদ্রেতি। যদা রুদ্রগ্রন্থিং ভিত্ত্বা আজ্ঞাচক্রে রুদ্রগ্রন্থিঃ সর্ব্বেশ্বরস্য পীঠং স্থানং ভ্রূমধ্যং তত্র গতঃ প্রাপ্তোঽনিলঃ প্রাণো ভবতি।

তদা নিষ্পত্ত্যবস্থামাহ—নিষ্পত্তাবিতি। নিষ্পত্তৌ নিষ্পত্ত্যবস্থায়াম্। ব্রহ্মরন্ধ্রে গতে প্রাণে নিষ্পত্ত্যবস্থা ভবতি বৈণবঃ বেণোরয়ং বৈণবো বংশসম্বন্ধী শব্দো নিনাদঃ ক্বণন্তী শব্দায়মানা যা বীণা তস্যাঃ ক্বণঃ শব্দো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

আজ্ঞাচক্রস্থিত রুদ্রগ্রন্থিতে অর্থাৎ ঈশ্বরের পীঠস্থানে যখন প্রাণবায়ু লীন হয়, তখনই উক্ত অবস্থা হইয়া থাকে। অনন্তর চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা কথিত হইতেছে।—প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই নিষ্পত্ত্যবস্থা হয়;— নিষ্পত্ত্যবস্থাতে বংশী ও বীণাশব্দ শ্রুত হইয়া থাকে ॥ ৭৬ ॥

একীভূতং তদা চিত্তং রাজযোগাভিধানকম্।
সৃষ্টিসংহারকর্ত্তাসৌ যোগীশ্বরসমো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

তদা তস্যামবস্থায়াং চিত্তমন্তঃকরণমেকীভূতমেকবিষয়ীভূতং, বিষয়বিষয়িণো- রভেদোপচারাৎ। তদ্রাজযোগাভিধানকং রাজযোগ ইত্যভিধানং যস্য তদ্রাজ- যোগাভিধানকং চিত্তস্যৈকাগ্রতৈব রাজযোগ ইত্যর্থঃ। সৃষ্টিসংহারেতি—অসৌ নাদানুসন্ধানপরো যোগী সৃষ্টিসংহারকর্ত্তা সৃষ্টিং সংহারং চ করোতীতি তাদৃশঃ অতএবেশ্বরসম ঈশ্বরতুল্যো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

নিষ্পত্তি অবস্থাতে চিত্ত ধ্যেয় বস্তুর সহিত একীভূত হয়—বিষয় ও বিষয়ীর অভেদোপচার হেতু অন্তঃকরণ নির্ব্বিষয় হইয়া থাকে। চিত্তের এইরূপ একাগ্রতার নাম রাজযোগ। এই রাজযোগানুসন্ধানকারী যোগী সৃষ্টি ও সংহার করিতে পারেন। এই জন্যই তাঁহাকে ঈশ্বরতুল্য বলা যায়, কিন্তু ঈশ্বরের সমস্ত কার্য্য করার ক্ষমতা কাহারও না থাকায় ঈশ্বর বলা যায় না ॥ ৭৭ ॥

অস্তু বা মাস্তু বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম্।
লয়োদ্ভবমিদং সৌখ্যং রাজযোগাদবাপ্যতে ॥

রাজযোগমজানন্তঃ কেবলং হঠকর্ম্মিণঃ।
এতানভ্যাসিনো মন্যে প্রয়াসফলবর্জ্জিতান্ ॥ ৭৮।৭৯ ॥

অস্তু বেতি। রাজযোগমিতি। উভৌ প্রাগ্ ব্যাখ্যাতৌ। ৭৮।৭৯।

মুক্তি হউক বা না হউক এই নিষ্পত্তি অবস্থাতে যোগিগণের যে আনন্দ হয়, তাহার বিনাশ নাই। চিত্তলয় হইলেই উক্ত পরমানন্দ জন্মে। রাজযোগ হইতে এই অখণ্ড আনন্দ জন্মিয়া থাকে। যাহারা রাজযোগ অবগত নহে অথবা কেবল হঠযোগের অনুষ্ঠান করে, তাহারা উক্ত কর্ম্ম-সকল অভ্যাস করিয়াও পরিশ্রমানুরূপ ফলপ্রাপ্ত হয় না ॥ ৭৮-৭৯ ॥

উন্মন্যবাপ্তয়ে শীঘ্রং ভ্রূধ্যানং মম সম্মতম্।
রাজযোগপদং প্রাপ্তুং সুখোপায়োঽল্পচেতসাম্।
সদ্যঃপ্রত্যয়সন্ধায়ী জায়তে নাদজো লয়ঃ ॥ ৮০ ॥

উন্মন্যবাপ্তয় ইতি। শীঘ্রং ত্বরিতমুন্মন্যা উন্মন্যবস্থায়া অবাপ্তয়ে প্রাপ্ত্যর্থং ভ্রূধ্যানং ভ্রুবোর্ধ্যানং ভ্রূমধ্যে মম স্বাত্মারামস্য সম্মতম্। রাজযোগপদং যোগানাং রাজা তদেব পদং রাজযোগপদং তুর্য্যাবস্থাখ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্ব্বোক্ত-ভ্রূধ্যানরূপং সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায়ঃ সুখোপায়ঃ অল্পচেতসামল্পবুদ্ধীনামপি কিমুতান্যেষামিত্যভিপ্রায়ঃ। নাদজঃ নাদাজ্জাতো লয়শ্চিত্তবিলয়ঃ সদ্যঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ং প্রতীতিং সন্দধাতীতি প্রত্যয়সন্ধায়ী প্রতীতিকরো জায়তে প্রাদু-র্ভবতি। ৮০।

ভ্রূমধ্যে ধ্যান করিলে শীঘ্র মৌনী অবস্থা প্রাপ্তি হইয়া থাকে,—স্বাত্মারাম যোগীর ইহাই মত এবং রাজযোগলাভের ইহাই সুখোপায়। অল্পবুদ্ধি ব্যক্তিগণ এই উপায়ে অনায়াসে রাজযোগ লাভ করিতে পারে। পরন্তু যাহারা সূক্ষ্মবুদ্ধিসম্পন্ন, তাহারা অনায়াসেই রাজযোগ লাভ করিতে সমর্থ হয়। আর নাদানুসন্ধানে যে চিত্তের লয় হয়, তাহা সদ্যঃ-প্রত্যয়জনক ॥ ৮০ ॥

নাদানুসন্ধানসমাধিভাজাং
যোগীশ্বরাণাং হৃদি বর্দ্ধমানম্।
আনন্দমেকং বচসামগম্যং
জানাতি তং শ্রীগুরুনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধানেতি। নাদস্যানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং তেন সমাধিশ্চিত্তৈকাগ্র্যং তং ভজন্তীতি নাদানুসন্ধানসমাধিভাজস্তেষাং যোগিষু যোগযুক্তেষু ঈশ্বরাঃ সমর্থাস্তেষাং হৃদি হৃদয়ে বর্দ্ধত ইতি বর্দ্ধমানস্তং বর্দ্ধমানং বচসাং বাচামগম্যম্। ইদমিতি বক্তুমশক্যং তং যোগশাস্ত্রপ্রসিদ্ধমেকং মুখ্যমানন্দমাহ্লাদমেকোঽনন্যঃ শ্রীগুরুনাথঃ শ্রীমান্ গুরুদেব নাথো জানাতি বেত্তি। এতেন নাদানুসন্ধানানন্দো গুরুগম্য এবেতি সূচিতম্ ॥ ৮১ ॥

যে সকল ব্যক্তি নাদানুসন্ধান দ্বারা অর্থাৎ অনাহতচক্রের ধ্বনির চিন্তা দ্বারা সমাধি অবলম্বন করিয়াছেন, তাঁহাদিগের হৃদয়ে যে অখণ্ড পরমানন্দ জন্মে, তাহা বাক্যদ্বারা ব্যক্ত করা যায় না, সে অবস্থা গুরুগম্য ॥ ৮১ ॥

প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিসিদ্ধিঃ।

কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং যঃ শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ।
তত্র চিত্তং স্থিরীকুর্য্যাৎ যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ ॥ ৮২ ॥

নাদানুসন্ধানাৎ প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিমাহ—কর্ণাবিত্যাদিভিঃ। মুনির্মননশীলো যোগী হস্তাভ্যামিত্যনেন হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ লক্ষ্যেতে। তাভ্যাং কর্ণৌ শ্রোত্রে পিধায়, হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ শ্রোত্রবিবরয়োঃ কৃত্বেত্যর্থঃ। যং ধ্বনিমনাহতনিস্বনং শৃণোত্যাকর্ণয়তি তত্র তস্মিন্ ধ্বনৌ স্থিরীকুর্য্যাদস্থিরং স্থিরং সম্পাদ্যমানং কুর্য্যাৎ। যাবৎ স্থিরং পদং স্থিরপদং তুর্য্যাখ্যং গচ্ছেৎ। তদুক্তম্—"তুর্য্যাবস্থাচিদভিব্যঞ্জক-।

নাদস্ত বেদনং প্রোক্ত”মিতি নাদানুসন্ধানেন বায়ুস্থৈর্য্যমণিমাদয়োঽপি ভবন্তীতি। উক্তং চ ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে—“বিজিতো ভবতীহ তেন বায়ুঃ সহজো যস্য সমুত্থিতঃ প্রণাদঃ। অনিমাদিগুণা ভবন্তি তস্যামিতপুণ্যং চ মহাগুণোদয়স্য। সুররাজ-তনুজবৈরিরন্ধ্রে বিনিরুধ্য স্বকরাঙ্গুলিদ্বয়েন। জলধেরিব ধীরনাদমন্তঃপ্রসরন্তং সহসা শৃণোতি মর্ত্ত্যঃ।” ইতি। সুররাজতনুজোঽর্জ্জুনস্তস্য বৈরী কর্ণস্তদ্রন্ধ্রে। স্পষ্টমন্যৎ ॥ ৮২ ॥

নাদানুসন্ধান দ্বারা প্রত্যাহারাদিক্রমে যে প্রকারে সমাধি হয়, তাহাই কথিত হইতেছে। মননশীল যোগী হস্তদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা উভয় কর্ণ রুদ্ধ করিবে। তাহাতে যে ধ্বনি শুনা যায়, সেই ধ্বনিশ্রবণে চিত্তকে স্থির করিয়া রাখিবে। যাবৎ চিত্তস্থির না হয়, তাবৎ ঐরূপ করিবে। শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে, চিত্তের অভিব্যঞ্জক নাদজ্ঞানই তুর্য্যাবস্থা। নাদানু-সন্ধান দ্বারা প্রাণবায়ু স্থির হইয়া থাকে, এবং অণিমাদি সিদ্ধিলাভ হয়। ত্রিপুরাসারসমুচ্চয় নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, যে ব্যক্তির স্বভাবতঃ নাদ উপস্থিত হয়, তাহার প্রাণবায়ু পরাজিত হইতে থাকে এবং অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হয় ও ঈপ্সিত বস্তুর সঞ্চয় ও মহদ্‌গুণের উদয় হইয়া থাকে, সেই ব্যক্তি অঙ্গুলীদ্বারা কর্ণবিবর রুদ্ধ করিলে গভীর জলধিগর্জ্জনবৎ শব্দ শুনিতে পায় ॥ ৮২ ॥

অভ্যস্যমানো নাদোঽয়ং বাহ্যমাবৃণুতে ধ্বনিম্।
পক্ষাদ্বিক্ষেপমখিলং জিত্বা যোগী সুখী ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

অভ্যস্যমান ইতি অভ্যস্যমানোঽনুসন্ধীয়মানোঽয়ং নাদোঽনাহতাখ্যো বাহ্যং ধ্বনিং বহির্ভবং শব্দমাবৃণুতে শ্রুত্যোর্ব্বিষয়ম্। যোগী নাদাভ্যাসী পক্ষান্মাসার্দ্ধ-মখিলং সর্ব্বং বিক্ষেপং চিত্তচাঞ্চল্যং জিত্বাঽভিভূয় সুখী সানন্দো ভবেৎ। ৮৩ ॥

অনাহতধ্বনি শ্রবণে অভ্যস্ত হইলে বাহিরের শব্দে তখন আর তাহার জ্ঞান থাকে না, অর্থাৎ যে সাধক উক্ত নাদশ্রবণে অভ্যস্ত হয়, বাহ্যশব্দ আর তাহার শ্রবণগোচর হয় না। এইরূপ যোগী মাসার্দ্ধ কালমধ্যে সমুদায় চিত্তচাঞ্চল্য নিবারণ করিয়া সুখী হইতে পারে ॥ ৮৩ ॥

শ্রূয়তে প্রথমাভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্।
ততোঽভ্যাসে বর্দ্ধমানে শ্রূয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ ॥ ৮৪ ॥

শ্রূয়ত ইতি। প্রথমাভ্যাসে পূর্ব্বাভ্যাসে নানাবিধোঽনেকবিধো মহান্ জলধি-জীমূতভের্য্যাদিসদৃশো নাদোঽনাহতধ্বনিঃ শ্রূয়তে আকর্ণ্যতে। ততোঽনন্তরমভ্যাসে নাদানুসন্ধানাভ্যাসে বর্দ্ধমানে সতি সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ সূক্ষ্মসূক্ষ্মঃ এব শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতি ॥৮৪॥

নাদ অভ্যাসের প্রথম অবস্থায় ক্রমশঃ সাগরগর্জ্জন, মেঘধ্বনি ও ভেরীশব্দ প্রভৃতির ন্যায় শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। পরে ক্রমে ক্রমে যতই অভ্যস্ত হয়, ততই সূক্ষ্ম শব্দ শ্রুতিগোচর হয়। ৮৪ ॥

আদৌ জলধিজীমূতভেরীঝর্ঝরসম্ভবাঃ।
মধ্যে মর্দ্দলশঙ্খোত্থা ঘণ্টাকাহলজাস্তথা ॥ ৮৫ ॥

নানাবিধং নাদমাহ—দ্বাভ্যাম্। আদাবিতি—আদৌ বায়োর্ব্রহ্মরন্ধ্রগমনসময়ে জলধিঃ সমুদ্রঃ, জীমূতো মেঘঃ, ভেরী বাদ্যবিশেষঃ "ভেরী স্ত্রী দুন্দুভিঃ পুমা"নিত্য-মরঃ। ঝর্ঝরো বাদ্যবিশেষঃ। "বাদ্যপ্রভেদা ডমরুমড্ডুডিণ্ডিমঝর্ঝরাঃ। মর্দ্দলঃ পণবোঽন্যেঽপী"ত্যমরঃ। জলধিপ্রমুখেভ্যঃ সম্ভব ইব সম্ভবো যেষাং তে তথা মধ্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়োঃ স্থৈর্য্যানন্তরং মর্দ্দলো বাদ্যবিশেষঃ, শঙ্খো জলজস্তাভ্যামুত্থা ইব মর্দ্দলশঙ্খোত্থাঃ। ঘণ্টাকাহলৌ বাদ্যবিশেষৌ তাভ্যাং জাতা ইব ঘণ্টাকাহ-লজাঃ ॥৮৫॥

প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলে সাগরগর্জ্জন, মেঘগর্জ্জন, ভেরীশব্দ

ও কাঁসরধ্বনি প্রভৃতির শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। মধ্যাবস্থায় প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবিষ্ট হইলে মর্দ্দল, শঙ্খ, ঘণ্টা এবং কাহল শব্দের ন্যায় শব্দ শ্রুতিগোচর হয়॥ ৮৫॥

অন্তে তু কিঙ্কিণীবংশবীণাভ্রমরনিস্বনাঃ।
ইতি নানাবিধা নাদাঃ শ্রূয়ন্তে দেহমধ্যগাঃ॥ ৮৬॥

অন্তে স্থিতি। অন্তে তু প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুস্থৈর্য্যানন্তরং তু কিঙ্কিণী ক্ষুদ্রঘণ্টিকা বংশো বেণুঃ বীণা তন্ত্রী ভ্রমরো মধুপঃ তেষাং নিস্বনা ইতি পূর্ব্বোক্তাঃ নানাবিধা অনেকপ্রকারকা দেহস্য মধ্যে গতাঃ প্রাপ্তাঃ শ্রূয়ন্তে॥৮৬॥

যখন প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থির হয়, তখন ক্ষুদ্র ঘণ্টা, বংশী, বীণা ও ভ্রমরপঙ্‌ক্তির নাদের ন্যায় শব্দ শ্রুত হইয়া থাকে। এইরূপ দেহমধ্য হইতে নানাবিধ নাদ শুনিতে পাওয়া যায়॥ ৮৬॥

মহতি শ্রূয়মাণেঽপি মেঘভের্য্যাদিকে ধ্বনৌ।
তত্র সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং নাদমেব পরামৃশেৎ॥ ৮৭॥

মহতীতি। মেঘশ্চ ভেরী চ তে আদী যস্য স মেঘভের্য্যাদিকস্তস্মিন্। মেঘভেরীশব্দৌ স্তনিতনির্ঘোষপরৌ। মহতি বহুলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্রূয়মাণে আকর্ণ্যমানে সত্যপি তত্র তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরমতিসূক্ষ্মং নাদমেব পরামৃশেচ্চিন্তয়েৎ সূক্ষ্মস্য নাদস্য চিরস্থায়িত্বাত্তত্রাসক্তচিত্তশ্চিরং স্থিরমতির্ভবেদেতি ভাবঃ॥৮৭॥

নাদানুসন্ধান সময়ে ভেরী প্রভৃতির যে সকল মহাশব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে, তাহাতে আকৃষ্টচিত্ত না হইয়া সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতর শব্দের চিন্তা করিবে। কিছুদিন ঐরূপ চিন্তা করিলে মহাশব্দ সকল তিরোহিত হইয়া সূক্ষ্ম শব্দ শ্রুতিগোচর হইবে; অতএব সূক্ষ্মশব্দের উপর স্থিরবুদ্ধি হইয়া থাকিতে হইবে॥ ৮৭॥

ঘনমুৎসৃজ্য বা সূক্ষ্মে সূক্ষ্মমুৎসৃজ্য বা ঘনে।
রমমাণমপি ক্ষিপ্তং মনো নান্যত্র চালয়েৎ॥ ৮৮॥

ঘনমিতি। ঘনং মহান্তং নাদং মেঘভের্য্যাদিকমুৎসৃজ্য ঘনে বা নাদে রমমাণং ঘনসূক্ষ্মান্তরনাদগ্রহণপরিত্যাগাভ্যাং ক্রীড়ন্তমপি ক্ষিপ্তং রজসাত্যন্তচঞ্চলং মনোঽন্যবিষয়ান্তরে ন চালয়েন্ন প্রেরয়েৎ। ক্ষিপ্তং মনো বিষয়ান্তরাসক্তং ন সমাধীয়তে নাদেষু রমমাণং তু সমাধীয়ত ইতি ভাবঃ॥৮৮॥

সাধক মনকে মেঘ ও ভেরী প্রভৃতির মহাশব্দ হইতে সূক্ষ্ম শব্দে চালনা করিতে পারিবে এবং সূক্ষ্ম হইতে মেঘ প্রভৃতির মহাশব্দে চালনা করিতে পারিবে; কিন্তু কদাচ বিষয়ান্তরে পরিচালনা করিবে না; যেহেতু বিষয়ান্তরে মন আসক্ত হইলে সমাধিলাভের সম্ভাবনা থাকে না। নাদানুসন্ধানে নিরত থাকিলেই মনের সমাধি লাভ হয়, অতএব মনকে নিয়তই নাদানুসন্ধানে রত রাখিবে॥ ৮৮॥

যত্র কুত্রাপি বা নাদে লগতি প্রথমং মনঃ।
তত্রৈব সুস্থিরীভূয় তেন সার্দ্ধং বিলীয়তে॥ ৮৯॥

যত্রেতি বা অথবা যত্র কুত্রাপি নাদে যস্মিন্ কস্মিন্ কস্মিংশ্চিদ্ঘনে সূক্ষ্মে বা নাদে প্রথমং পূর্ব্বং মনো লগতি লগ্নং ভবতি তত্রৈব তস্মিন্নেব নাদে সুস্থিরীভূয় সম্যক্ স্থিরং ভূত্বা তেন নাদেন সার্দ্ধং সাকং বিলীয়তে লীনং ভবতীত্যর্থঃ। অত্র পূর্ব্ববাক্যেন প্রত্যাহারো দ্বিতীয়েন ধারণা তৃতীয়েন ধ্যানদ্বারা সমাধিরুক্তঃ॥৮৯॥

মন সূক্ষ্ম বা মহান্ যে কোন নাদে লগ্ন হউক, তাহাতেই সুস্থির হইয়া থাকে অর্থাৎ তাহাতেই লীন হয়। ইহাতে পূর্ব্ববাক্যে প্রত্যাহার, দ্বিতীয়ে ধারণা ও তৃতীয়ে ধ্যান দ্বারা সমাধি বলা হইল॥ ৮৯॥

মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গো গন্ধং নাপেক্ষতে তথা।
নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্ন হি কাঙ্ক্ষতে॥ ৯০॥

মকরন্দমিতি। মকরন্দং পুষ্পরসং পিবন্ ধয়ন্ ভৃঙ্গো ভ্রমরো গন্ধং যথা নাপেক্ষতে নেচ্ছতি তথা নাদাসক্তং নাদে আসক্তং চিত্তমন্তঃকরণং বিষয়ান্ ন বিষণ্ণত্ব্যবধ্যন্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়াঃ স্রক্চন্দনবনিতাদয়স্তান্ ন কাঙ্ক্ষতে নেচ্ছতি। হীতি নিশ্চয়ে॥৯০॥

যেমন মধুকর যখন মধুপানে ব্যাপৃত থাকে, তখন মধুগন্ধের অপেক্ষা করে না, তদ্রূপ মন যখন নাদে আসক্ত হয়, তখন স্রক্চন্দনবনিতাদি বিষয় সকলের অপেক্ষা করে না। মন নাদে অনুরক্ত হইলে সর্ব্ব বিষয় পরিত্যাগ করিয়া থাকে, ইহা নিশ্চিত॥ ৯০॥

মনোমত্তগজেন্দ্রস্য বিষয়োদ্যানচারিণঃ।
নিয়মনে সমর্থোঽয়ং নিনাদনিশিতাঙ্কুশঃ॥ ৯১॥

মনঃ ইতি। বিষয়ঃ শব্দাদিরেবোদ্যানং বনং তত্র চরতীতি বিষয়োদ্যানচারী তস্য মন এব মত্তগজেন্দ্রো দুর্নিবারত্বাৎ। তস্য নিনাদ এবানাহতধ্বনিরেব নিশিতাঙ্কুশঃ তীক্ষ্ণাঙ্কুশঃ নিয়মনে পরাবর্ত্তনে সমর্থঃ শক্তঃ। এতৈঃ শ্লোকৈঃ— "চরতাং চক্ষুরাদীনাং বিষয়েষু যথাক্রমম্। যৎ প্রত্যাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স কীর্ত্তিতঃ॥" ইন্দ্রিয়াণাং বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহরণং প্রত্যাহার ইত্যুক্তলক্ষণঃ প্রত্যাহারঃ প্রোক্তঃ॥৯১॥

মন মত্ত হস্তীর ন্যায় নিরন্তর মনোহর বিষয়-উদ্যানে পরিভ্রমণ করিতেছে। তাহাকে নাদরূপ তীক্ষ্ণ অঙ্কুশই প্রতিনিবৃত্ত করিতে পারে। শ্লোকের ভাব এই হইল,—চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয় সকল বিষয়ে সঞ্চরণ করে, বিষয় হইতে সেই সকল ইন্দ্রিয়ের নিবারণ করাই প্রত্যাহার। নাদাসক্তিই তাহাতে সফলকাম হইবার উপায়॥ ৯১॥

বদ্ধং তু নাদবন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্তচাপলম্ ।
প্রযাতি সুতরাং স্থৈর্য্যং ছিন্নপক্ষঃ খগো যথা ॥ ৯২ ॥

বদ্ধং ত্বিতি। নাদ এব বন্ধঃ বধ্যতেঽনেনেতি বন্ধঃ বন্ধনসাধনং তেন বশক্ত্যা স্বাধীনকরণেন বদ্ধং বন্ধনমিব প্রাপ্তম্। নাদধারণাদাবসক্তমিত্যর্থঃ। অতএব সম্যক্ ত্যক্তং চাপলং ক্ষণে ক্ষণে বিষয়গ্রহণপরিত্যাগরূপং যেন তত্তথা মনঃ সুতরাং স্থৈর্য্যং প্রযাতিনিতরাং ধারণামেতি। তত্র দৃষ্টান্তমাহ—ছিন্নৌ পক্ষৌ যস্য তাদৃশঃ খে গচ্ছতীতি খগঃ পক্ষী যথা। এতেন প্রাণায়ামেন পবনং প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ং বশীকৃত্য ততঃ কুর্য্যাচ্চিত্তস্থৈর্য্যং শুভাশ্রয়ে চিত্তস্থাপনং ধারণেত্যুক্তলক্ষণা ধারণা প্রোক্তা ॥৯২॥

যখন নাদরূপ রজ্জুদ্বারা চঞ্চল মন বদ্ধ হয়, তখন মন ছিন্নপক্ষদ্বয় পক্ষীর ন্যায় স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। প্রাণবায়ুকে প্রাণায়াম দ্বারা এবং ইন্দ্রিয়কে বিষয় হইতে প্রত্যাহার দ্বারা পরাজয় করিয়া কোন এক শুভবিষয়ে মনঃস্থির করাকে ধারণা বলে ॥ ৯২ ॥

সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য সাবধানেন চেতসা।
নাদ এবানুসন্ধেয়ো যোগসাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥

সর্ব্বচিন্তামিতি। সর্ব্বেষাং বাহ্যাভ্যন্তরবিষয়াণাং যা চিন্তা চিন্তনং তাং পরিত্যজ্য ত্যক্ত্বা সাবধানেন একাগ্রেণ চেতসা যোগানাং সাম্রাজ্যং সম্রাজো ভাবঃ। যোগশঃকাঽর্ণাভিজন্তঃ। রাজযোগিত্বমিতি যাবৎ। ইচ্ছতা বাঞ্ছতা পুংসা নাদ এবানাহতধ্বনিরেবানুসন্ধেয়োঽনুচিন্তনীয়ঃ। নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহঃ কর্ত্তব্য ইত্যর্থঃ। এতেন "তদ্রূপপ্রত্যয়ৈকাগ্র্যসন্ততিশ্চান্যনিস্পৃহা। তদ্ধ্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্ভিনিষ্পাদ্যতে নৃপ।" তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানমিত্যুক্তলক্ষণং ধ্যানমুক্তম্ ॥৯৩॥

যে যোগী রাজযোগরূপ সাম্রাজ্য লাভ করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি

বাহ্ এবং আভ্যন্তরিক সকল চিন্তা পরিত্যাগপূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে নাদলয়কে অভ্যাস করিবেন। ইহাতে মন নাদের সহিত একীভূত হইবে। এই একীভূত অবস্থাকেই ধ্যান বলে॥ ৯৩॥

নাদোঽন্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাগুরায়তে।
অন্তরঙ্গকুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেঽপি চ॥ ৯৪॥

নাদোঽন্তরঙ্গেতি। নাদঃ অন্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো মৃগস্তস্য বন্ধনে চাঞ্চল্যহরণে বাগুরায়তে বাগুরেবাচরতি। বাগুরা জালম্। যথা বাগুরা বন্ধনেন সারঙ্গস্য চাঞ্চল্যং হরতি তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্য স্বশক্ত্যা চাঞ্চল্যং হরতীত্যর্থঃ। অন্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো হরিণস্তস্য বন্ধনে নানাবৃত্ত্যুৎপাদনাপনয়নমেব মনসো বন্ধস্তস্মিন্ ব্যাধায়তে ব্যাধ ইবাচরতি। যথা ব্যাধো বাগুরাবদ্ধং মৃগং হন্তি এবং নাদোঽপি স্বাসক্তং মনো হন্তীত্যর্থঃ।৯৪॥

মনোরূপ মৃগের চাঞ্চল্যবিনাশের পক্ষে নাদ জালস্বরূপ, অর্থাৎ ব্যাধ যেমন হরিণকে জালে আবদ্ধ করে, নাদ সেইরূপ মনের চাঞ্চল্যকে বদ্ধ করে। আর ব্যাধ যেরূপ হরিণকে বধ করে, সেইরূপ নাদ মনকে বধ অর্থাৎ নাদের সহিত বিলীন করিয়া থাকে॥ ৯৪॥

অন্তরঙ্গস্য যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়তে।
নাদোপাস্তিরতো নিত্যমবধার্য্যা হি যোগিনা॥ ৯৫॥

অন্তরঙ্গস্যেতি। যমিনো যোগিনোঽন্তরঙ্গং যমনস্তস্য চপলত্বাদ্বাজিনোঽশ্বস্য পরিঘায়তে বাজিশালাদ্বারপরিঘ ইবাচরতি নাদ ইতি শেষঃ। যথা বাজিশালাপরিঘো বাজিনোঽন্যত্র গতিং রুণদ্ধি, তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্যেত্যর্থঃ। অন্তঃকরণাদ্যোগিনা নাদস্যোপাস্তিরুপাসনানিত্যং প্রত্যহমবধার্য্যাবধারণীয়া। হীতি নিশ্চয়েঽব্যয়ম্।৯৫॥

যেরূপ অশ্বশালার দ্বার অর্গলদ্বারা বদ্ধ থাকিলে অশ্ব বাহির হইতে

পারে না, সেইরূপ অশ্বরূপ মনকে অর্থাৎ চিত্তের চাঞ্চল্যকে অর্গলরূপ নাদে বদ্ধ রাখে, এজন্য যোগিব্যক্তি একাগ্রচিত্তে নাদ অভ্যাস করিবে। ৯৫॥

বদ্ধং বিমুক্তচাঞ্চল্যং নাদগন্ধকজারণাৎ।
মনঃ পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্যখেঽটনম্॥ ৯৬॥

বদ্ধমিতি। নাদ এব গন্ধক উপধাতুবিশেষস্তেন জারণং জারণীকরণং নাদগন্ধকসম্বন্ধেন চাঞ্চল্যহরণং তস্মাদ্বদ্ধং নষ্টৈকাসক্তং পক্ষে গুটিকাকৃতিং প্রাপ্তম্। অতএব বিমুক্তং ত্যক্তং চাঞ্চল্যমনেকবিষয়াকারপরিণামরূপং যেন। পক্ষে বিমুক্তলৌল্যং মনঃপারদং মন এব পারদং চঞ্চলং নিরালম্বং ব্রহ্ম তদেবাখ্যা যস্য তন্নিরালম্বাখ্যং তদেব খমপরিচ্ছিন্নত্বাত্তস্মিন্নটনং গমনং তদাকারবৃত্তিপ্রবাহম্। পক্ষে আকাশগমনং প্রাপ্নোতি যথা বদ্ধং পারদমাকাশগমনং করোতি এবং বদ্ধং মনো ব্রহ্মাকারবৃত্তিপ্রবাহমবিচ্ছিন্নং করোতীত্যর্থঃ॥৯৬॥

পারদ যেরূপ গন্ধক দ্বারা জারিত হইলে তাহার চঞ্চলতা পরিত্যাগ করিয়া গুটিকাকার প্রাপ্ত হয়, এবং আকাশে উঠিতে পারে, সেই প্রকার মন নাদ দ্বারা জারিত হইয়া অর্থাৎ চঞ্চলতা পরিত্যাগ করিয়া স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, এবং সর্ব্বব্যাপী ব্রহ্মে লীন হইয়া যায়॥ ৯৬॥

নাদশ্রবণতঃ ক্ষিপ্রমন্তরঙ্গভুজঙ্গমঃ।
বিস্মৃত্য সর্ব্বমেকাগ্রঃ কুত্রচিন্নহি ধাবতি॥ ৯৭॥

নাদেতি। নাদস্যানাহতধ্বনস্য শ্রবণাৎ ক্ষিপ্রং শ্রত্যন্তরঙ্গং মন এব ভুজঙ্গমঃ সর্পশ্চপলত্বান্নাদপ্রিয়ত্বাচ্চ ভুজঙ্গমরূপত্বং মনসঃ। সর্ব্ববিশ্বং বিস্মৃত্য বিস্মৃতিবিষয়ং কৃত্বৈকাগ্রো নানাকারবৃত্তিপ্রবাহবান্ সন্ কুত্রাপি বিষয়ান্তরে নহি ধাবতি নৈব .

খাবনং করোতি। ধ্যানোক্তৈঃ শ্লোকৈঃ—"তস্যৈব কল্পনাহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ। মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সোঽভিধিয়তে।" ইতি বিষ্ণুপুরাণোক্ত-লক্ষণস্তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিরিতি পাতঞ্জলসূত্রোক্তলক্ষনেন চ সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণং সমাধিরুক্তঃ।৯৭।

মনোরূপ ভুজঙ্গ অনাহতধ্বনি শ্রবণমাত্র সকল বিষয় পরিত্যাগপূর্ব্বক একাগ্রভাবে সেই নাদাভিমুখে ধাবিত হয়, অন্যত্র প্রধাবিত হয় না। অর্থাৎ ভুজঙ্গ যেমন ডমরুধ্বনি শ্রবণে সেইদিকেই ধাবিত হয়, তদ্রূপ অনাহত ধ্বনি শ্রবণে মনও সেইদিকে ধাবিত হয়, অন্য কোন বিষয়ে আসক্ত হয় না। বিষ্ণুপুরাণে লিখিত আছে যে,—মন কল্পনাবিহীন হইয়া স্বরূপ গ্রহণ করিলেই সমাধি হয়,—এই সমাধি ধ্যাননিষ্পাদ্য। এইজন্যই পাতঞ্জলসূত্রে সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণকে সমাধি বলা হইয়াছে॥ ৯৭॥*

---

* পাতঞ্জলসূত্রোক্ত সম্প্রজ্ঞাত সমাধিলক্ষণ এইরূপ যে,—"এক বস্তুবিষয়ক ভাবনা বা উৎকট চিন্তা প্রয়োগের নাম যোগ বা সমাধি। সর্ব্ববৃত্তিনিরোধ অর্থাৎ চিত্তের নিরালম্ব অবস্থাও যোগ ও সমাধি। শেষোক্ত সমাধির প্রথমাবস্থায় ভাব্য পদার্থের (যাহা ভাবা যায়, তাহার নাম ভাব্য) জ্ঞান থাকে বটে; পরন্তু ক্রমে তাহার অভাবও হয়। কিন্তু তখন বৃত্তিশূন্য বা নিরানন্দ হইয়া কেবল অস্তিত্বমাত্রে অবস্থিত থাকে। সেই সকল পর্য্যালোচনা করিয়া যোগীরা বলিয়াছেন যে, সমাধি দুই প্রকার। যথা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি (সম্—সম্যক্, প্র—প্রকৃষ্ট রূপে, জ্ঞা—জানা)। ভাব্য পদার্থের বিশিষ্ট জ্ঞান অলুপ্ত থাকে বলিয়া প্রথমোক্ত সমাধির নাম 'সম্প্রজ্ঞাত' আর 'ন কিঞ্চিৎ প্রজ্ঞায়তে' কোন প্রকার বৃত্তি বা জ্ঞান থাকে না বলিয়া শেষোক্ত সমাধির নাম অসম্প্রজ্ঞাত।

ধানুকেরা যেমন প্রথমে স্থূল লক্ষ্য বিদ্ধ করিতে অভ্যাস করে, সেইরূপ প্রথম যোগীরাও প্রথমে স্থূলতর শালগ্রাম কি অন্য কোন কল্পিত দেবমূর্ত্তি অথবা কোনরূপ ভৌতিক পদার্থ অবলম্বনপূর্ব্বক তদ্রূপপরিভাবনাস্রোতে প্রবাহিত করিতে শিক্ষা করেন;

পরে সূক্ষ্ম, ক্রমে সূক্ষ্মতম পদার্থ অবলম্বন করিয়া চিন্তাস্রোত প্রবাহিত করেন। সুতরাং জানা গেল, তাঁহাদের ধ্যেয় ভাব্যবস্তু দুই প্রকার—স্থূল ও সূক্ষ্ম। "স্থূল' ও 'সূক্ষ্ম' এই দুই শব্দ দ্বারা যাহা বুঝা যাইতে পারে, সে সমস্তই তাঁহাদের ভাব্য বা ধ্যেয় বটে; পরন্তু তন্মধ্যে কিঞ্চিৎ বিশেষ ব্যবস্থা আছে। যথা—বাহ্য-স্থূল ও বাহ্য-সূক্ষ্ম এবং আধ্যাত্মিক স্থূল ও আধ্যাত্মিক-সূক্ষ্ম। ক্ষিতি, জল তেজ, বায়ু, আকাশ,—এই পাঁচ প্রকার ভূত বাহ্য স্থূল নামে, এবং ইন্দ্রিয়গুলি আধ্যাত্মিক স্থূল নামে কথিত হয়। উহাদের কারণীভূত সূক্ষ্মতন্মাত্রা বা পরমাণু সকল এবং অহংতত্ত্ব ও বুদ্ধিতত্ত্ব নামক অধ্যাত্মবস্তু সকল যথাক্রমে বাহ্য সূক্ষ্ম ও আধ্যাত্মিক সূক্ষ্মনামে প্রখ্যাত হয়। এতদ্ভিন্ন আত্মা ও ঈশ্বর এই দুই পৃথক্ ভাব্য বস্তুও আছে। এই সকল ভাব্য অবলম্বন করিয়া ভাবনাস্রোত প্রবাহিত করিতে পারিলে ভাব্যবস্তুর সামর্থ্যাদি অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন ফললাভ হইয়া থাকে। সমাধির প্রারম্ভেই যদি বাহ্য স্থূলে আভোগ অর্থাৎ সাক্ষাৎকার-রূপিণী প্রজ্ঞা জন্মে—তাহা হইলে তাহাকে 'বিতর্ক' বলা যায়। বাহ্যসূক্ষ্মে সাক্ষাৎকার লাভ হইলে তাহা 'বিচার' আখ্যা প্রাপ্ত হয়। কেবল আধ্যাত্মিক স্থূল যদি সমাধির অবলম্বন হয়, আর তাহাতে ধ্যানজ প্রজ্ঞা জন্মে, তাহা হইলে সে অবস্থার নাম 'আনন্দ' বুদ্ধি সঙ্কলিত অভিব্যাপ্য চৈতন্য অর্থাৎ জীবাত্মাতে যদি তাদৃশ আভোগ (সাক্ষাৎকার-বতী প্রজ্ঞা জন্মে, তাহা হইলে তাহার নাম 'অস্মিতা'। এই বিভাগ অনুসারে সম্প্রজ্ঞাত যোগ বা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি চারি প্রকার বিভাগে বিভক্ত। ইহাদের ক্রমানুগত শাস্ত্রীয় নাম সবিতর্ক, সবিচার, সানন্দ ও সাস্মিতা। এতদ্ভিন্ন ঈশ্বরে যে সম্প্রজ্ঞাত যোগ সাধিত হয় তাহা স্বতন্ত্র, এবং তাহার ফলও ভিন্ন। ঈশ্বরাত্মায় সম্প্রজ্ঞাত যোগ সাধিত হইলে তৎকালে কোনও প্রকার কর্ত্তব্য অবশিষ্ট থাকে না। সে সাধক পূর্ণকাম হইয়া নিত্যতৃপ্ত অবস্থায় কল্পকল্পান্ত অতিবাহিত করিতে সক্ষম হয়। উল্লিখিত ভাব্য সমূহের যে কোন ভাব্যের উপর ধ্যান প্রবাহ ছুটাইবে, ধ্যান পরিপক্ব বা প্রগাঢ় হইলে চিত্ত অল্প অল্পে সেই সেই ভাবের সারূপ্য প্রাপ্ত হইবে। চিত্ত তখন তন্ময় হইয়া অবিচালারূপে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে। তৎকালে অন্য কোন জ্ঞান বা মনোবৃত্তি উদিত থাকিবে না। ভবিষ্যতে যদি কখন উদয়োন্মুখ হয়, তথাপি তাহা সেই ধ্যেয়াকারপ্রাপ্ত স্থির বৃত্তির প্রতিরোধ করিতে পারিবে না। তাদৃশ স্থির বৃত্তি যখন কিছুতেই প্রতিরুদ্ধ হইবে না, তখন তাহাকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলিয়া জানিবে।

সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অত্যন্ত পরিপাক হইলে চিত্ত তখন আপনা আপনিই ধ্যানচ্যুত হইয়া যায়। সুতরাং তখন সহজেই নিরালম্বতা ঘটে। তাদৃশ নিরালম্ব সমাধির নাম অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি। 'অত্র ন কিঞ্চিৎ প্রজ্ঞায়তে'—এ অবস্থায় কোন প্রকার মনোবৃত্তি থাকে না। এবংবিধ নিরালম্ব সমাধির সময় চিত্ত অস্তগতের ন্যায়, অভাব প্রাপ্তের অথবা লয় প্রাপ্তের ন্যায় হইয়া থাকে। তাদৃশ নিরালম্বতা সহজে হয় না, কঠোরতর বৈরাগ্যাভ্যাসের শেষ সীমায় যাইতে পারিলেই উক্তবিধ নিরালম্বতা লাভ করা যায়, নচেৎ যায় না। তাদৃশ অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি সকল ব্যক্তির হয় না। প্রজ্ঞাত সমাধিতে যাহার তৃপ্তি হয় না, সেই যোগীরই অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি হয়। তিনি সর্ব্বপ্রকার চিন্তা ত্যাগ করিতে ও চিত্তকে নিরালম্ব করিতে সমর্থ। চিত্তকে নিরালম্ব করার প্রধান উপায় অতৃপ্তি। সকল বিষয়েই অতৃপ্তি অর্থাৎ চিত্তে কোন প্রকার বৃত্তি উঠিতে দিব না, সংপ্রজ্ঞাত বৃত্তিকেও থাকিতে দিব না, এইরূপ দৃঢ় সঙ্কল্প হইলে চিত্ত ক্রমেই নিরালম্ব হইয়া আইসে। সংপ্রজ্ঞাত বৃত্তি অর্থাৎ ধ্যেয় বস্তু পরিত্যাগ করিলেই যদি তৎকালে চিত্তের অন্য বৃত্তি থাকে, অর্থাৎ অন্য বস্তু মনে আইসে, তবে তাহাকেও মন হইতে তাড়াইয়া দিবে। ফল কথা এই যে, যখন যে বৃত্তি উঠিবে, তখনই তাহাকে 'এটিও যাউক' ইত্যাকার দৃঢ় সঙ্কল্পের দ্বারা দূরীকৃত করিবে। বার বার ঐরূপ করিতে করিতে কালে ও ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দৃঢ় হইবে। আর শেষে সেই দৃঢ়াভ্যাস প্রভাবে চিত্ত আর কোন বিষয় গ্রহণ করিবে না; ক্রমে অস্তগতের ন্যায় ও লয়প্রাপ্তের ন্যায় হইয়া যাইবে, সুতরাং চিত্ত তখন নিশ্চল নিরালম্ব ও স্বপ্রতিষ্ঠ অবস্থা প্রাপ্ত হইবে। সেই স্বপ্রতিষ্ঠ অবস্থাই যোগীদের অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি।

পাতঞ্জল দর্শন।)

কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি।
নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥৯৮॥

কাষ্ঠ ইতি। কাষ্ঠে দারুণি প্রবর্ত্তিতঃ প্রজ্বালিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি জ্বালারূপং পরিত্যজ্য তন্মাত্ররূপেণাবতিষ্ঠতে যথা তথা। 'নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে।'"রাজসতামসবৃত্তিনাশাৎ সত্ত্বমাত্রাবশেষং সংস্কারশেষঞ্চ ভবতি তত্র চ মৈত্রায়ণীয়মন্ত্রঃ—যথা নিরিন্ধনো বহ্নিঃ স্বযোনাবুপশাম্যতি। তথা বৃত্তি-ক্ষয়াচ্চিত্তং স্বযোনাবুপশাম্যতী" তি ॥৯৮।

অগ্নি যেমন কাষ্ঠ হইতে উৎপন্ন হইয়া কাষ্ঠের সহিতই লয়প্রাপ্ত হয়, মনও সেই প্রকার নাদেই প্রবর্ত্তিত হয় এবং নাদেই লয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ রাজস ও তামস গুণের নাশ হইলে মন কেবল সত্ত্বগুণকে অবলম্বন করিয়া থাকে। মৈত্রায়ণীয়মন্ত্রে উক্ত হইয়াছে যে,—অগ্নি যেরূপ জ্বালানি কাষ্ঠ ভস্ম হইয়া গেলে স্বীয় উৎপত্তিস্থানে গমন করে, মন সেইরূপ তাহার বৃত্তি সকল ক্ষয় পাইলে স্বীয় কারণে লয় হইয়া যায় ॥ ৯৮ ॥

ঘণ্টাদিনাদসংসক্তস্তব্ধান্তঃকরণহরিণস্য।
প্রহরণমপি সুকরং শরসন্ধানপ্রবীণশ্চেৎ ॥৯৯॥

ঘণ্টাদিনেতি। ঘণ্টা আদির্যেষাং শঙ্খমর্দ্দলঝর্ঝরদুন্দুভিঝিল্লীমৃতাদানাং তে ঘণ্টাদয়ঃ তেষাং নাদস্তেষু সক্ত। অতএব স্তব্ধো নিশ্চলো যোহন্তঃকরণমেব হরিণঃ মৃগস্তস্য প্রহরণং নানাবৃত্তিপ্রতিবন্ধনমন্তঃকরণপক্ষে। হরিণপক্ষে তু প্রহরণং হননমপি শরবদ্দ্রুতগামিনো বায়োঃ সন্ধানং সুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মরন্ধ্রে। নিরোধন-পক্ষে শরস্য বাণস্য সন্ধানং ধনুষি যোজনং তস্মিন্ প্রবীণঃ কুশলশ্চেৎ সুকরং সুখেন কর্ত্তুং শক্যম্ ॥৯৯।

যেমন সুচতুর ব্যক্তি ঘণ্টাদি ধ্বনি দ্বারা হরিণকে বশীভূত করিয়া,

অনায়াসে তাহাকে বধ করে, তদ্রূপ সুচতুর যোগী নাদানুসন্ধান দ্বারা মনকে স্থির করিয়া তাহাকে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করাইয়া বধ (বদ্ধ) করিতে পারে ॥ ৯৯ ॥

অনাহতস্য শব্দস্য ধ্বনির্য উপলভ্যতে।
ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং মনঃ ॥
মনস্তত্র লয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥১০০॥

অনাহতস্যেতি। অনাহতস্য শব্দস্যানাহতধ্বনস্য যো ধ্বনির্নীর্হ্রাদ উপলভ্যতে শ্রূয়তে তস্য ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্যোতিঃ স্বপ্রকাশচৈতন্যং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং জ্ঞেয়কারতামাপন্নং মনোঽন্তঃকরণং তত্র জ্ঞেয়ে মনেঃ বিলয়ং যাতি পরবৈরাগ্যেণ সকলবৃত্তিশূন্যং সংস্কারশেষং ভবতি। তদ্বিষ্ণোর্ব্বিভোরাত্মনঃ পরমমন্তঃকরণবৃত্ত্যুপাধিবারহিত্যান্নিরুপাধিকং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং স্বরূপম্ ॥১০০॥

অনাহত চক্র হইতে যে শব্দ উৎপন্ন হয়, তন্মধ্যে স্বপ্রকাশ অর্থাৎ জ্যোতিঃস্বরূপ চৈতন্য বিদ্যমান আছে; ঐ চৈতন্যে মন লয় হয়, অর্থাৎ যখন মন পরম বৈরাগ্য দ্বারা চৈতন্যে লয় হয়, তখন তাহার বৃত্তিসকল লুপ্ত হইয়া সর্ব্বব্যাপী আত্মস্বরূপ প্রাপ্ত হয়: তৎকালে যোগীর সকল প্রকার উপাধি রহিত হইয়া পরম বিষ্ণুপদ লাভ হয় ॥ ১০০ ॥

তাবদাকাশসঙ্কল্পো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ত্ততে।
নিঃশব্দং তৎ পরং ব্রহ্ম পরমাত্মেতি গীয়তে ॥১০১॥

তাবদিতি। যাবচ্ছব্দোঽনাহতধ্বনিঃ প্রবর্ত্ততে শ্রূয়তে তাবদাকাশস্য সম্যক্ কল্পনং ভবতি। শব্দস্যাকাশগুণত্বাদ্গুণগুণিনোভেদাদ্বা মনসা সহ শব্দস্য বিলয়ান্নিঃশব্দং শব্দরহিতং যৎ পরং ব্রহ্ম পরং ব্রহ্মশব্দবাচ্যং পরমাত্মেতি গীয়তে পরমাত্ম

শব্দেন স উচ্যতে। সর্ব্ববৃত্তিবিলয়ে যঃ স্বরূপেণাবস্থিতঃ স এব পরব্রহ্মপরমাত্ম-শব্দাভ্যামুচ্যতে ইতি ভাব ॥১০১॥

যে কাল পর্য্যন্ত অনাহত ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়, তাবৎকাল আকাশ-কল্পনা থাকে। যেহেতু শব্দ আকাশের গুণ এবং এই গুণ ও গুণীর ভেদ স্বীকার আছে। পরন্তু মনের সহিত শব্দের বিলয় হেতু যিনি নিঃশব্দ পরব্রহ্ম, তিনিই পরমাত্মা বলিয়া কীর্ত্তিত হয়েন, অর্থাৎ সর্ব্বপ্রকার চিত্তবৃত্তির বিলয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত থাকেন, সেই পরব্রহ্মই পরমাত্মশব্দবাচ্য ॥ ১০১ ॥

যৎ কিঞ্চিন্নাদরূপেণ শ্রূয়তে শক্তিরেব সা।
যস্তত্ত্বান্তো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ ॥১০২॥

যৎকিঞ্চিদিতি। নাদরূপেণানাহতধ্বনিরূপেণ যৎকিঞ্চিচ্ছ্রূয়তে আকর্ণ্যতে সা শক্তিরেব যস্তত্ত্বান্তঃ তত্ত্বানামন্তো লয়ো যস্মিন্ স তথা, নিরাকার আকাররহিতঃ স এব পরমেশ্বরঃ সর্ব্ববৃত্তিক্ষয়ে স্বরূপাবস্থিতো যঃ সঃ আত্মেত্যর্থঃ। "কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নি" রিত্যাদিভিঃ শ্লোকৈ রাজযোগপরপর্য্যায়োঽসম্প্রজ্ঞাতঃ সমাধিরুক্তঃ ॥১০২॥

অনাহত ধ্বনিরূপে যাহা কিছু শ্রুত হওয়া যায়, তাহাই শক্তি; এবং যাহাতে সর্ব্বতত্ত্ব লয় পায়, সেই নিরাকার পদার্থই পরমেশ্বর; অর্থাৎ সর্ব্ববিধ বৃত্তির ক্ষয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত হয়েন, তিনি আত্মা বা পরমেশ্বর। "কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিঃ" ইত্যাদি শ্লোকে রাজযোগের অপর পর্য্যায় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির কথা বলা হইয়াছে ॥ ১০২ ॥

সর্ব্বে হঠলয়োপায়া রাজযোগস্য সিদ্ধয়ে।
রাজযোগসমারূঢ়ঃ পুরুষঃ কালবঞ্চকঃ ॥১০৩॥

সর্ব্বে ইতি। হঠশ্চ লয়শ্চ হঠলয়ৌ তয়োরুপায়া হঠলয়োপায়াঃ হঠোপায়া

আসনকুম্ভকমুদ্রারূপা লয়োপায়া নাদানুসন্ধানাব শম্ভামুদ্রান্তাঃ। রাজযোগ্য মনসঃ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণস্য সিদ্ধয়ে নিষ্পত্তয়ে প্রোক্তা ইতি শেষঃ। রাজযোগসমারূঢ়ঃ সম্যগারূঢ়ঃ প্রাপ্তবান্ যঃ পুরুষঃ স কালবঞ্চকঃ কালং মৃত্যুং বঞ্চয়তি জয়তীতি তাদৃশঃ স্যাদিতি শেষঃ॥১০৩॥

আসন, কুম্ভক, মুদ্রা এবং নাদানুসন্ধান ও শম্ভবী মুদ্রা প্রভৃতি সমুদায় মনের বৃত্তিনিরোধস্বরূপ রাজযোগসিদ্ধির জন্যই বলা হইয়াছে। যে ব্যক্তি রাজযোগ লাভ করিয়াছেন, তিনি কাল জয় করিতে সক্ষম হয়েন॥ ১০৩॥

তত্ত্বং বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমৌদাসীন্যং জলং ত্রিভিঃ।
উন্মনী কল্পলতিকা সদ্য এব প্রবর্ত্ততে॥১০৪॥

তত্ত্বমিতি। তত্ত্বং চিত্তং বীজং বীজবদঙ্কুরবস্থাঙ্কুরাকারেণ পরিণমমানত্বাৎ হঠঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামঃ ক্ষেত্রে ইব প্রাণায়ামে উন্মনীকল্পলতিকোৎপত্তেরৌদাসীন্যং পরবৈরাগ্যং জলং তস্যা উৎপত্তিকারণত্বাৎ। পরবৈরাগ্য-হেতুকঃ সংস্কারবিশেষশ্চিত্তস্যাসম্প্রজ্ঞাত ইতি তল্লক্ষণাৎ। এতৈস্ত্রিভিরুন্মন্যসম্প্রজ্ঞাতাবস্থা সৈব কল্পলতিকা সকলেষ্টসাধনত্বাৎ সদ্য এব শীঘ্রমেব প্রবর্ত্ততে উৎপন্না ভবতি॥ ১০৪॥

চিত্তই বীজ, কেননা শস্যাদির বীজ যে প্রকার অঙ্কুরে পরিণত হয়, —চিত্তই সেই প্রকার সমাধি অবস্থায় অঙ্কুরাকারে পরিণত হইয়া থাকে। প্রাণ ও অপানের ঐক্যরূপ প্রাণায়ামই ক্ষেত্র; কেননা প্রাণায়ামদ্বারাই সমাধি অবস্থারূপ কল্পলতিকার উৎপত্তি হয়। আর পরম বৈরাগ্যই জল স্বরূপ, ইহাই সমাধি অবস্থার উৎপত্তির কারণ। বিশেষতঃ পরম বৈরাগ্যজন্য সংস্কার বিশেষই চিত্তের অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলিয়া সমাধি-

লক্ষণে উক্ত হইয়াছে। এই তিন কারণেই সকল প্রকার সমাধি অবস্থার সম্ভব উৎপত্তি হয়॥১০৪॥

সদা নাদানুসন্ধানাৎ ক্ষীয়ন্তে পাপসঞ্চয়াঃ।
নিরঞ্জনে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্তমারুতৌ॥১০৫॥

সদেতি। সদা সর্ব্বদা নাদানুসন্ধানান্নাদানুচিন্তনাৎ পাপসঞ্চয়াঃ পাপসমূহাঃ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি নিরঞ্জনে নির্গুণে চৈতন্যে নিশ্চিতং ধ্রুবং চিত্তমারুতৌ মনঃপ্রাণৌ বিলীয়েতে বিলীনৌ ভবতঃ॥১০৫॥

সদাসর্ব্বদা নাদ অভ্যাস দ্বারা সর্ব্বপ্রকার পাপ ক্ষয় হইলে মন এবং প্রাণ নিশ্চয়রূপে নিরঞ্জনে অর্থাৎ সর্ব্বগুণরহিত চৈতন্যে লয় হইয়া থাকে॥১০৫॥

শঙ্খদুন্দুভিনাদঞ্চ ন শৃণোতি কদাচন।
কাষ্ঠবজ্জায়তে দেহ উন্মন্যাবস্থয়া ধ্রুবম্॥ ১০৬॥

উন্মন্যবস্থাং প্রাপ্তস্য যোগিনঃ স্থিতিমাহ—অষ্টভিঃ। শঙ্খদুন্দুভীতি। শঙ্খো দুন্দুভির্বাদ্যবিশেষস্তয়োর্নাদং ঘোষং কদাচন কস্মিংশ্চিদপি সময়ে ন শৃণোতি শঙ্খদুন্দুভীত্যুপলক্ষণং নাদমাত্রস্য। উন্মন্যবস্থায়াং দেহো ধ্রুবং কাষ্ঠবজ্জায়তে। নিশ্চেষ্টত্বাদিত্যর্থঃ॥১০৬॥

উন্মনী অবস্থাপ্রাপ্ত যোগীর যে প্রকারে অবস্থিতি হয়, নিম্নলিখিত আটটি শ্লোকে তাহাই বর্ণিত হইতেছে—উন্মনী অবস্থায় দেহ কাষ্ঠের ন্যায় হয় এবং সেই যোগী শঙ্খ-দুন্দুভি শব্দ শুনিতে পান না॥১০৬॥

সর্ব্বাবস্থাবিনির্ম্মুক্তঃ সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।
মৃতবত্তিষ্ঠতে যোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ॥১০৭॥

সর্ব্বেতি। জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্তিমূর্চ্ছামরণলক্ষণা পঞ্চ ব্যুত্থানাবস্থাস্তভির্ব্বিশেষেণ মুক্তো রহিতঃ সর্ব্বা যাশ্চিন্তাঃ স্মৃত্যস্তার্ব্বিবর্জ্জিতো বিরহিতো যঃ যোগঃ সকলবৃত্তি-নিরোধোঽস্যাস্তীতি যোগী তুর্য্যাবস্থাবান্ স মুক্তা জীবন্নেব মুক্তঃ। সকলবৃত্তনিরোধে আত্মনঃ স্বরূপাবস্থাভাবাৎ। তদুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে—তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থান মিতি। স্পষ্টমন্তৎ ॥১০৭॥

উন্মনী অবস্থাপ্রাপ্ত যোগীর জাগ্রৎ, স্বপ্ন, সুষুপ্তি মূর্চ্ছা, এবং মৃত্যু এই পঞ্চাবস্থার মধ্যে কোন অবস্থাই যায় না। আর সকল প্রকার চিন্তাবর্জ্জিত হইয়া মৃতবৎ থাকে, এবং জীবন্মুক্ত হয়; কেননা সকল প্রকার বৃত্তি নিরুদ্ধ হইলেই আত্মার স্বরূপে অবস্থান হইয়া থাকে ॥১০৭॥

খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্ম্মণা।
সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্ত সমাধিনা ॥১০৮॥

খাদ্যত ইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী কালেন মৃত্যুনা খাদ্যতে ন ভক্ষ্যতে ন হন্যত ইত্যর্থঃ। কর্ম্মণা কৃতেন শুভেনাশুভেনা বা ন বাধ্যতে জন্মমরণাদিজননে ন ক্লিশ্যতে। তথাচ সমাধিপ্রকরণে পাতঞ্জলসূত্রং—"ততঃ ক্লেশকর্ম্মনিবৃত্তি'রিতি কেনাপি পুরুষান্তরেণ মন্ত্রযন্ত্রাদিনা বা ন সাধ্যতে সাধয়িতুং শক্যতে ॥১০৮।

যোগী সমাধি অবস্থায় থাকিলে মৃত্যু তাহাকে বিনাশ করিতে পারে না, তাহাকে শুভাশুভ কর্ম্মে বাধ্য করিতে পারে না. অর্থাৎ তাহার আর জন্মমৃত্যু হয় না, এবং কোন ব্যক্তি অভিচারাদি দ্বারা তাহার অনিষ্ট করিতে সক্ষম হয় না ॥১০৮॥

ন গন্ধং ন রসং ন চ স্পর্শং ন নিস্বনম্।
নাত্মানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥১০৯॥

ন গন্ধমিতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী গন্ধং সুরভিমসুরভিং বা ন। ন রসং মধুরাম্ললবণকটুকষায়তিক্তভেদাৎ ষড় বিধম্। ন রূপং শুক্লনীলপীতরক্তহরিতকপিশ-

চিত্রভেদাৎ সপ্তবিধম্। ন স্পর্শং শীতমুষ্ণমনুষ্ণাশীতং বা। ন নিস্বনং শঙ্খদুন্দুভি-জলধিজীমূতাদিনিনাদং বাহ্যমাভ্যন্তরং বা ন আত্মানং দেহং ন পরং পুরুষান্তরং বেত্তীতি সর্ব্বত্রান্বেতি। "আত্মা দেহে ধৃতৌ জীবে স্বভাবে পরমাত্মনী" ত্যমরঃ ॥ ১০৯ ॥

যোগী সমাধি অবস্থায় থাকিলে তাঁহার গন্ধ, রস, রূপ, স্পর্শ ও শব্দ বোধ থাকে না; এবং আপন-পর জ্ঞান থাকে না; তিনি সুগন্ধ বা দুর্গন্ধ কিছুই বুঝিতে পারেন না; মধুর, অম্ল, লবণ, কটু, কষায় ও তিক্ত এই ষড়্‌বিধ রসের মধ্যে কোন রসেরই স্বাদ গ্রহণ করিতে পারেন না; শুক্ল, কৃষ্ণ বা নীল, পীত, রক্ত, হরিত, কপিশ এবং [illegible] এই সপ্তবিধ রূপের মধ্যে কোন রূপই দেখিতে পান না। শী[illegible] উষ্ণ, অনুষ্ণ বা অশীত কোন প্রকার স্পর্শই অনুভব করেন না। শঙ্খ, দুন্দুভি, সমুদ্র এবং মেঘের শব্দ শুনিতে পান না ও দেহকে নিজের কিংবা অপরের দেহ বলিয়া বোধ করিতে পারেন না ॥ ১০৯ ॥

চিত্তং ন সুপ্তং নো জাগ্রৎ স্মৃতিবিস্মৃতিবর্জ্জিতম্।
ন চাস্তমেতি নোদেতি যস্যাসৌ মুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥

চিত্তমিতি। যস্য যোগিনশ্চিত্তমন্তঃকরণং ন সুপ্তম্। আবরকস্য তমসোঽ-ভাবাৎ ত্রিগুণেঽন্তঃকরণে যদা সত্ত্বরজসী অভি[illegible]বরকং তম আবির্ভবতি তদান্তঃকরণস্য বিষয়াকারপরিণামাভাবাত্তৎ সুপ্তমিত্যুচ্যতে। নো জাগ্রৎ ইন্দ্রিয়ৈরর্থগ্রহণাভাবাৎ। স্মৃতিশ্চ বিস্মৃতিশ্চ স্মৃতিবিস্মৃতী তাভ্যাং বর্জ্জিতং বৃত্তিসামান্যাভাবাদুদ্বোধকাভাবাচ্চ স্মৃতিবর্জ্জিতং স্মৃত্যনুকূলসংস্কারাভাবাৎ বিস্মৃতি-বর্জ্জিতম্। ন চাস্তং নাশমেতি প্রাপ্নোতি। সংস্কারশেষস্য চিত্তস্য সত্ত্বাৎ। নোদেত্যুদ্ভবতি বৃত্ত্যনুৎপাদনাৎ সোঽসৌ মুক্ত এব জীবন্মুক্ত এব। ১১০ ॥

জীবন্মুক্তের লক্ষণ বলিতেছেন।—যখন যোগীর অন্তঃকরণ সুপ্ত হয় না; যখন আবরক তমোগুণের অভাব হয়,—ত্রিগুণান্বিত অন্তঃকরণে

যখন সত্ত্ব-রজোগুণকে অভিভূত করিয়া সমস্ত ইন্দ্রিয়ের আবরক তমোগুণের আবির্ভাব হয়, তখনই অন্তঃকরণের বিষয়াকারে পরিণামের সম্ভব হয়, ইহাকেই সুপ্তাবস্থা বলে। আর ইন্দ্রিয়গণ কোন বিষয় গ্রহণ করে না বলিয়া জাগ্রদবস্থা হয় না, বৃত্তিসামান্যভাব ও উদ্বোধকাভাব হেতু যাহার চিত্তে কোন প্রকার স্মৃতি হয় না, এবং স্মৃতির অনুকূল সংস্কারাভাব হেতু বিস্মৃতিও হয় না ; যাঁহার অন্তঃকরণের নাশ হয় না এবং উদ্ভবও হয় না—সেই যোগীই জীবন্মুক্ত ॥ ১১০ ॥

ন বিজানাতি শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন সুখং তথা।
ন মানং নাপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥

ন বিজানাতীতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী শীতং চ উষ্ণং চ শীতোষ্ণং সমাহারদ্বন্দ্বঃ শীতমুষ্ণং বা পদার্থম্। ন দুঃখং দুঃখজনকং পরকৃতং তাড়নাদিকং, ন সুখং সুখসাধনং সুরভিচন্দনাদ্যনুলেপনাদিকম্। তথা চার্থে। মানং পরকৃতং সৎকারং ন অপমানমনাদরং চ ন বিজানাতীতি ক্রিয়াপদং প্রতিবাক্যমন্বেতি ॥ ১১১ ॥

সমাধিযুক্ত যোগী শীত, উষ্ণ, পরকৃত তাড়নাদিজনিত দুঃখ, সুরভিচন্দনাদিলেপজনিত সুখ, পরকৃত সৎকাররূপ মান এবং পরকৃত অনাদররূপ অপমান কিছুই গ্রাহ্য করেন না। তাঁহার সকল সময়ই সমভাব লক্ষিত হয় ॥ ১১১ ॥

স্বস্থো জাগ্রদবস্থায়াং সুপ্তবদ্‌যোঽবতিষ্ঠতে।
নিশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ ॥ ১১২ ॥

স্বস্থ ইতি। স্বস্থঃ প্রসন্নেন্দ্রিয়ান্তঃকরণঃ। এতেন তন্দ্রামূর্চ্ছাদিব্যাবৃত্তিঃ। জাগ্রদবস্থায়ামিত্যনেন স্বপ্নসুপ্ত্যোর্নিবৃত্তিঃ। সুপ্তবৎ সুপ্তেন তুল্যং কার্য্যেন্দ্রিয়-

ব্যাপারশূন্যো যো যোগী অবতিষ্ঠতে স্থিতো ভবতি। "সমবপ্রবিভাগ" ইত্যাপ্তনেপদম্। নিশ্বাসোচ্ছ্বাসলীনঃ বাহ্যবায়োঃ কোষ্ঠে গ্রহণং নিশ্বাসঃ, কোষ্ঠস্থিতস্য বায়োর্ব্বহির্নিঃসারণমুচ্ছ্বাসস্তাভ্যাংহীনশ্চাবতিষ্ঠত ইত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। স নিশ্চিতং নিঃসন্দিগ্ধং মুক্ত এব। জীবন্মুক্তস্বরূপমুক্তং দত্তাত্রেয়েণ—"নির্গুণধ্যানসম্পন্নঃ সমাধিঞ্চ ততোঽভ্যসেৎ। দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ। বায়ুং নিরুধ্য মেধাবী জীবন্মুক্তো ভবেদ্ধ্রুব"মিতি॥১১২॥

যে যোগীর সমস্ত ইন্দ্রিয় প্রসন্ন অর্থাৎ তন্দ্রা ও মূর্চ্ছাদিবর্জ্জিত জাগ্রৎ অবস্থাতে যে যোগী শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করিয়া সুপ্তের ন্যায় অবস্থান করেন, তিনি জীবন্মুক্ত। দত্তাত্রেয় মুনি বলেন—সাধক নির্গুণ ধ্যানযুক্ত হইয়া সমাধি অভ্যাস করিবে, দ্বাদশ দিবস এই প্রকার করিলেই সমাধি লাভ হয় এবং বায়ু নিরোধ করিতে পারিলেই জীবন্মুক্ত হইয়া থাকে॥ ১১২॥

অবধ্যঃ সর্ব্বশস্ত্রাণামশক্যঃ সর্ব্বদেহিনাম্।
অগ্রাহ্যো মন্ত্রযন্ত্রাণাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা॥ ১১৩॥

অবধ্য ইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী সর্ব্বশস্ত্রাণামিতিত সম্বন্ধসামান্যে ষষ্ঠী, সর্ব্বশস্ত্রৈরিত্যর্থঃ। অবধ্যো হন্তুমশক্য ইত্যর্থঃ। সর্ব্বদেহিনামিত্যত্রাপি সম্বন্ধমাত্রবিবক্ষায়াং ষষ্ঠী। অশক্যঃ সর্ব্বদেহিভিঃ বলেন শক্যো ন ভবতীত্যর্থঃ। মন্ত্রযন্ত্রাণাং বশীকরণমারণোচ্চাটনাদিকর্ম্মৈর্মন্ত্রযন্ত্রৈরগ্রাহ্যঃ বশীকর্ত্তুমশক্যঃ। এবং প্রাপ্তযোগস্য যোগিনো বিঘ্না বহবঃসমায়ান্তি। তন্নিবারণার্থং তজ্জ্ঞানস্যাপেক্ষিতত্বাত্তেঽপি প্রদর্শ্যন্তে। দত্তাত্রেয়ঃ—"আলস্যং প্রথমো বিঘ্নো দ্বিতীয়স্তু প্রকথ্যতে। পূর্ব্বোক্তধূর্ত্তগোষ্ঠী চ তৃতীয়ো মন্ত্রসাধনম্। চতুর্থো ধাতুবাদঃ স্যাদিতি যোগবিদো বিদু"রিতি। মার্কণ্ডেয়পুরাণে—"উপসর্গাঃ প্রবর্ত্তন্তে দৃষ্টা হ্যাত্মনি যোগিনঃ।

যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে। কাম্যাঃ ক্রিয়াস্তথা কামামনুষ্যো যোঽভিবাঞ্ছতি। স্ত্রিয়ো দানফলং বিদ্যাং মায়াং কুপ্যং ধন; বসু॥ দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নবয়ঃক্রিয়াঃ। মেরুং প্রযতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা। শ্রাদ্ধানাং শক্তি-দানানাং ফলানি নিয়মাস্তথা। তথোপবাসাৎ পূর্ত্তাচ্চ দেবপিত্রর্চ্চনাদপি। অতিথি-ভ্যশ্চ কর্ম্মভ্য উপসৃষ্টোঽভিবাঞ্ছতি। বিঘ্নমিত্থং প্রবর্ত্তেত যত্নাদ্‌যোগী নিবর্ত্তয়েৎ॥ ব্রহ্মাসঙ্গি মনঃ কুর্ব্বন্নুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে” ইতি পদ্মপুরাণে—“যদেভিরস্তরায়ৈর্ন ক্ষিপ্যতেঽস্য হি মানসম্। তদাগ্রে তমবাপ্নোতি পরং ব্রহ্মাতিদুর্লভম্॥” যোগ-ভাস্করে—“সাত্ত্বিকীং ধৃতিমাশ্রিত্য যোগী সত্ত্বেন সুস্থিরঃ। নির্গুণং মনসা ধ্যায়ন্নু-পসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে॥ এবং যোগমুপাসীনঃ শব্দাদিপদনিস্পৃহঃ। সিদ্ধ্যাদিবাসনা-ত্যাগী জীবন্মুক্তো ভবেন্মুনি”রিতি। “বিস্তরস্তু ভিয়া নোক্তাঃ সন্তি বিঘ্নাহ্ নেকশঃ। ধ্যানেন বিষ্ণুহরয়োর্ব্বারণীয়া হি যোগিনা” ইতি॥১১৩॥

যে যোগী সমাধিযুক্ত হইয়াছেন, তিনি সর্ব্বপ্রকার শস্ত্রের অবধ্য, কোন প্রকার অস্ত্রেই তাঁহাকে নষ্ট করিতে পারে না। কোন প্রকার দৈবিকবলে তাঁহাকে অভিভূত করিতে পারে না; মারণ উচ্চাটন স্তম্ভন প্রভৃতি অভিচার ক্রিয়াদিতে তাঁহাকে অভিভূত করিতে পারে না। যোগসাধনের পক্ষে যে সকল বিঘ্ন আছে টীকাকার তাহার উল্লেখ করিয়াছেন। মহামুনি দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন,—যোগসাধনের প্রধান বিঘ্ন আলস্য। দ্বিতীয় বিঘ্ন শঠজনের সঙ্গ, তৃতীয় বিঘ্ন যন্ত্র-মন্ত্রাদির সাধনচেষ্টা, চতুর্থ বিঘ্ন ধাতুবাদ। যোগসাধক ব্যক্তিগণ উক্ত চতুর্ব্বিধ বিঘ্ন পরিহার-পূর্ব্বক কার্য্য করিবে। মার্কণ্ডেয় পুরাণে লিখিত হইয়াছে যে,—যোগি-গণের যে সকল উপসর্গ উপস্থিত হয়, তাহার প্রধানগুলি এই—কাম্য কর্ম্ম করিয়া ফল বাঞ্ছা করা, স্ত্রী, দানফল, বিদ্যা, মায়া, কুপ্য, অন্যান্য ধন রত্ন, দেবত্ব, ইন্দ্রত্ব এবং দৈহিক রসায়ন, শ্রাদ্ধফল, নিয়ম, উপবাস, দেব-মন্দিরাদি নির্ম্মাণ ক্রিয়া, দেবতা ও পিতৃ-অর্চ্চনা অতিথিসৎকার ও কর্ম্মফল-

কামনা, এই সকল বিঘ্ন প্রবৃত্ত হয়। পদ্মপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, যাহার মন ঐ সকল বিঘ্নে লিপ্ত হয় নাই, তাদৃশ ব্যক্তি এবং তিনি অতি দুর্লভ ব্রহ্মলাভে সক্ষম হন। যোগভাস্করে লিখিত হইয়াছে যে—যোগিজন সাত্ত্বিকী ধৃতি অবলম্বনপূর্ব্বক স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, এবং মনে মনে নির্গুণ ব্রহ্মের ধ্যান করিয়া পূর্ব্বোক্ত উপসর্গ হইতে মুক্ত হয়। এই প্রকার বিঘ্নমুক্ত হইয়া ইন্দ্রত্ব পদাদিতে এবং অণিমাদি ঐশ্বর্য্যে নিস্পৃহ হইয়া ও সর্ব্বপ্রকার কামনা পরিত্যাগপূর্ব্বক মুনিগণ জীবন্মুক্ত হয়েন। বিঘ্ন বিনাশের বহু প্রকার উপায় আছে, কিন্তু যোগিগণ শ্রীহরির চিন্তা করিয়া বিঘ্ন বিনাশ করিবেন॥ ১১৩॥

জ্ঞানেন যোগিনাং মুক্তিঃ।

যাবন্নৈব প্রবিশতি চরন্মারুতো মধ্যমার্গে
যাবদ্বিন্দুর্ন ভবতি দৃঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ।
যাবদ্ধ্যানে সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বম্॥
তাবজ্‌জ্ঞানং বদতি তদিদং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ॥ ১১৪॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারামযোগীন্দ্র-
বিরচিতায়াং হঠযোগপ্রদীপিকায়াং সমাধি-
লক্ষণং নাম চতুর্থোপদেশঃ॥৪॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকা সমাপ্তা।

অযোগিনাং জ্ঞানং নিরাকুর্ব্বন্ যোগিনামেব জ্ঞানং ভবতীত্যাহ—যাবদিতি। মধ্যমার্গে সুষুম্নায়াং চরন্ গচ্ছন্ মারুতঃ প্রাণবায়ুঃ যাবৎকালপর্য্যন্তং ন প্রবিশতি, প্রকর্ষেণ ব্রহ্মরন্ধ্রপর্য্যন্তং ন বিশতি ব্রহ্মরন্ধ্রং গতস্য স্থৈর্য্যাদ্‌-ব্রহ্মরন্ধ্রং গত্বা ন স্থিরো ভবতীত্যর্থঃ। সুষুম্নায়ামসঞ্চরণ বায়ুরসিদ্ধ ইত্যুচ্যতে। তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—"যাবদ্ধি মার্গগো বায়ুর্নিশ্চলো নৈব মধ্যগঃ। অসিদ্ধঃ তং বিজানীয়াদ্বায়ুং কর্ম্মবশানুগম্" ইতি। প্রাণয়তি জীবয়তীতি প্রাণঃ স চাসৌ বাতশ্চ প্রাণবাতঃ তস্য প্রবন্ধাৎ কুম্ভকেন স্থিরীকরণাৎ বিন্দুর্বীর্য্যঃ দৃঢ়ঃ স্থিরো ন ভবতি প্রাণবাতস্থৈর্য্যে বিন্দুস্থৈর্য্যমুক্তমত্রৈব প্রাক্। "মনস্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবে"দিতি। তদভাবে ত্বসিদ্ধত্বং যোগিনঃ। উক্তমমৃতসিদ্ধৌ—"তাবদ্বদ্ধোঽপ্যসিদ্ধোঽসৌ নরঃ সাংসারিকো মতঃ। যাব-ন্ত্বতি দেহস্থো রসেন্দ্রো ব্রহ্মরূপকঃ॥ অসিদ্ধং তং বিজানীয়াদমরব্রহ্মচারিণম্। জরামরণসংকীর্ণং সর্ব্বক্লেশসমাশ্রয়"মিতি। যাবত্তত্বং চিত্তং ধ্যানে ধ্যেয়চিত্তং ন সহজসদৃশং স্বাভাবিকধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহাদৈব জায়তে নৈব ভবতি, প্রাণবাত-প্রবন্ধাদিতি দেহলীদীপন্যায়েনাত্রাপি সম্বধ্যতে। বায়ুস্থৈর্য্যে চিত্তস্থৈর্য্যমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—"যদাসৌ স্রিয়তে বায়ুর্মধ্যমাং মধ্যযোগতঃ। তদা বিন্দুশ্চ চিত্তঞ্চ স্রিয়তে বায়ুনা সহ।" তদভাবেঽপ্যসিদ্ধত্বমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—"যাবৎ প্রস্পন্দতে চিত্তং বাহ্যাভ্যন্তর-বস্তুষু। অসিদ্ধং তদ্বিজানীয়াচ্চিত্তং কর্ম্মগুণান্বিত"মিতি। তাবদ্‌যজ্‌জ্ঞানং শাস্ত্রং বদতি কশ্চিৎ তদিদং জ্ঞানং কথং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ দম্ভেন জ্ঞানকথনেনাহং লোকে পূজ্যো ভবিষ্যামীতি ধিয়া মিথ্যাপ্রলাপো মিথ্যাভাষণং দম্ভপূর্ব্বকং মিথ্যা-ভাষণমিত্যর্থঃ। প্রাণবিন্দুচিত্তানাং জয়াভাবে জ্ঞানস্যাভাবাৎ সংসৃতিদুর্ব্বারা। তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—"চলত্যেষ যদা বায়ুস্তদা বিন্দুশ্চলঃ স্মৃতঃ। বিন্দুশ্চলতি যস্যাঙ্গে চিত্তং তস্যৈব চঞ্চলম্॥ চলে বিন্দৌ চলে চিত্তে চলে বায়ৌ চ সর্ব্বদা। জায়তে স্রিয়তে লোকঃ সত্যং সত্যমিদং বচঃ॥" ইতি। যোগবীজেঽপ্যুক্তং—"চিত্তং প্রনষ্টং যদি ভাসতে বৈ তত্র প্রতীতো মরুতোঽপি নাশঃ। ন বা যদি স্যাত্ন তু তস্য শাস্ত্রং নাত্মপ্রতীতির্ন গুরুর্ন মোক্ষঃ।" ইতি। এতেন প্রাণবিন্দুমনসাং জয়ে তু জ্ঞানদ্বারা যোগিনো মুক্তিঃ স্যাদেবেতি সূচিতম্, তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—

'যামবস্থাং ব্রজেদ্বায়ুর্ব্বিন্দুস্তামধিগচ্ছতি। যথা হি সাধ্যতে বায়ুস্তথা বিন্দুপ্রসাধনম্ মূর্চ্ছিতো হরতি ব্যাধিং বদ্ধঃ খেচরতাং নয়েৎ। সর্ব্বসিদ্ধিকরো লীনো নিশ্চলো মুক্তিদায়কঃ। যথাবস্থা ভবেদ্বিন্দোশ্চিত্তাবস্থা তথা তথা।" নমু "যোগাস্ত্রয়ো ময়া প্রোক্তা নৃণাং শ্রেয়োবিবিৎসয়া। জ্ঞানং কর্ম্ম চ ভক্তিশ্চ নোপায়োঽন্যোঽস্তি কুত্রচিৎ" ইতি ভগবদুক্তাস্ত্রয়ো মোক্ষোপায়াস্তেষু সৎসু কথং যোগ এব মোক্ষোপায়ত্বেনোক্ত ইতি চেন্ন তেষাং যোগাঙ্গেষন্তর্ভাবাৎ। তথাহি—"আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো মন্তব্যো নিদিধ্যাসিতব্য" ইতি শ্রুত্যা পরমপুরুষার্থ-সাধনাত্মসাক্ষাৎকারহেতুতয়া শ্রবণমননিদিধ্যাসনান্যুক্তানি, তত্র শ্রবণমননে নিয়মান্তর্গতে স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভবতঃ। স্বাধ্যায়শ্চ মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নম্, স তাৎপর্য্যার্থনিশ্চয়পর্য্যবসায়ো গ্রাহ্যঃ। তাৎপর্য্যার্থনির্ণয়শ্চ শ্রবণমননাভ্যাং ভবতীতি শ্রবণমননয়োঃ স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভাবঃ। নিয়মবিবরণে যাজ্ঞবল্ক্যেন—'সিদ্ধান্ত-শ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বুধৈঃ''রিতি স্পষ্টমেবশ্রবণস্য নিয়মান্তর্গতিরুক্তা। অধীতবেদসূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকম্। পদেষধ্যয়নং যশ্চ সদাভ্যাসো জপঃ স্মৃতঃ।"ইতি যুক্তিভিরনবরতমনুচিন্তনলক্ষণস্য সদাভ্যাসরূপস্য মননস্যাপি নিয়মান্ত-র্গতিরুক্তা। বিজাতীয়প্রত্যয়নিরোধপূর্ব্বকসজাতীয়প্রত্যয়প্রবাহরূপস্য নিদিধ্যাসনস্য উক্ত লক্ষণে ধ্যানেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাপি তৎপরিপাকরূপসমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা মোক্ষহেতুত্বমীশ্বরার্পণবুদ্ধ্যা নিষ্কামকর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণস্য কর্ম্মযোগস্য তপঃস্বাধ্যায়েশ্বর প্রণিধানানি ক্রিয়াযোগ ইতি পতঞ্জলিপ্রোক্তে নিয়মান্তর্গতে ক্রিয়াযোগেঽন্তর্ভাব তত্র তপ উক্তমীশ্বরগীতায়াম্—"উপবাসপরাকাদিকৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ। শরীর-শোষণং প্রাহুস্তাপসাস্তপ উত্তম"মিতি। স্বাধ্যায়োঽপি তত্রোক্তঃ—"বেদান্তশত-রুদ্রীয়প্রণবাদিজপং বুধাঃ। সত্ত্বশুদ্ধিকরং পুংসাং স্বাধ্যায়ং পরিচক্ষত" ইতি। ঈশ্বরপ্রণিধানং চ তত্রোক্তং—"স্তুতিস্মরণপূজাভির্ব্বাঙ্মনঃ কায়কর্ম্মভিঃ। সুনিশ্চলা ভবেদ্ভক্তিরেতদীশ্বরপূজন"মিতি। ক্রিয়াযোগশ্চ পরম্পরয়া সমাধিনাত্মসাক্ষাৎকার দ্বারৈব মোক্ষহেতুরিতি সমাধিভাবনার্থঃ। ক্লেশতনূকরণার্থশ্চেত্যুক্তসূত্রেণ স্পষ্টী-কৃতং পতঞ্জলিনা—"ভজন্তে সেব্যতে ভগবদাকারমন্তঃকরণং ক্রিয়তেঽনয়েতি ভক্তি"রিতি। করণব্যুৎপত্ত্যা "শ্রবণং কীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্মরণং পাদসেবনম্। অর্চ্চনং

বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্মনিবেদন"মিতি। নবধোক্তা সাধনভক্তিরভিধীয়তে। তস্যা ঈশ্বরপ্রণিধানরূপে নিয়মেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাশ্চ সমাধিহেতুত্বং চোক্তং পতঞ্জলিনা —'ঈশ্বরপ্রণিধানা'দ্বেতি। ঈশ্বরবিষয়কাৎ প্রণিধানাদ্ভক্তিবিশেষাৎ সমাধিলাভঃ সমাধিফলং ভবতীতি সূত্রার্থঃ। ভজনমন্তঃকরণস্য ভগবদাকারতারূপং ভক্তিরিতি ভাবব্যুৎপত্ত্যা ফলভূতা ভক্তিরভিধীয়তে। সৈব প্রেমভক্তিরিত্যুচ্যতে। তল্লক্ষণমুক্তং নারায়ণতীর্থৈঃ—'প্রেমভক্তিযোগস্তু ঈশ্বরচরণারবিন্দবিষয়ৈকান্তিকপ্রেমপ্রবাহোঽবিচ্ছিন্ন' ইতি। মধুসূদনসরস্বতীভিস্তু—'দ্রবীভাবপূর্ব্বিকা মনসো ভগবদাকারতারূপসবিকল্পকবৃত্তির্ভক্তি'রিতি। তস্যাস্তু 'শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগাদবেহী'তি শ্রুতেঃ। 'ভক্ত্যা মামভিজানাতী'তি স্মৃতেশ্চ আত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা মোক্ষহেতুত্বম্। "ভক্তাস্তু সুখস্যৈব পুরুষার্থত্বাদ্দুঃখাসম্ভিন্ননিরতিশয়সুখধারারূপা প্রেমভক্তিরেব পুরুষার্থ ইত্যাহুঃ। তস্যাস্তু সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবন্তর্ভাবঃ। এবঞ্চ অষ্টাঙ্গযোগাতিরিক্তং কিমপি পরমপুরুষার্থসাধনং নাস্তীতি সিদ্ধম্ ॥১১৪॥

গাঢ়মেব বিদুষং হিতং যতো ভাষণং সময়দর্শিসংস্কৃতম্।
যত্র গচ্ছতি পয়ো ন লোহিতং হৃদ্য ইত্যভিহিতঃ শিশোর্যথা ॥১॥
সদর্থদ্যোতনকরী তমস্তোমবিনাশিনী।
ব্রহ্মানন্দেন জ্যোৎস্নেয়ং শিবাঙ্ঘ্রিযুগলেঽর্পিতা ॥২॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং
সমাধিনিরূপণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥৪॥

হঠযোগপ্রদীপিকা টীকা সমাপ্তা।

অযোগিজনেরা প্রকৃত জ্ঞানলাভ করিতে পারে না এবং যোগিজনেরাই প্রকৃত জ্ঞানী, তাহাই কথিত হইতেছে।—প্রাণবায়ু সুষুম্না পথ ধরিয়া যাবৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে, তাবৎ কাল বায়ুসিদ্ধি হয় নাই জানিতে হইবে। প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই স্থির হয়। প্রাণবায়ু স্থির হইলে বিন্দুও স্থির হয়। যে যোগীর বিন্দু স্থির হয় নাই, সে অসিদ্ধ। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে লিখিত আছে যে, যতদিন পর্যান্ত শরীরস্থ বিন্দু স্থির না হয়, ততদিন যোগী অসিদ্ধ, সংসারী ও অব্রহ্মচারী, এবং সেই ব্যক্তি জরামরণ ও সকল প্রকার ক্লেশের ভাগী হইয়া থাকে। বায়ু স্থির হইলেই চিত্ত স্থির হয়। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, যতকাল বাহ্য ও অভ্যন্তর পদার্থে চিত্তস্পন্দন হয়, ততকাল সেই ব্যক্তি কর্ম্মগুণবদ্ধ থাকে; আর যতকাল চিত্তের স্বাভাবিক ধ্যেয়াকার বৃত্তিপ্রবাহ না হয়, ততকাল তাহার যে তত্ত্বজ্ঞান, তাহা মিথ্যা—দম্ভ প্রলাপ মাত্র। প্রাণ, বীর্য্য ও চিত্তকে জয় করিতে না পারিলে সংসার বারণ হয় না। প্রাণবায়ু চলিতে থাকিলে বীর্য্যও চলিতে থাকে; এবং বিন্দু চঞ্চল থাকিলে প্রাণের চঞ্চলতাও যায় না। যোগবীজ গ্রন্থে কথিত আছে যে, যখন চিত্ত বিনষ্ট হয়, তখন প্রাণবায়ুও নষ্ট হয়,—এই প্রকার প্রতীতি হইয়া থাকে; প্রাণ ও চিত্ত বিনষ্ট না হইলে তাহার আত্মজ্ঞান জন্মে না, কোন কর্ম্মও হয় না।—গুরুর উপদেশও সাফল্য লাভ করিতে পারে না। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে লিখিত আছে যে, প্রাণের যে অবস্থা হয়, বিন্দুও সেই অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া থাকে অর্থাৎ প্রাণ চঞ্চল হইলে বিন্দুও চঞ্চল হইয়া থাকে; আর যে উপায়ে প্রাণ সাধ্য হয়, বিন্দুসাধনাও সেই উপায়েই হইয়া থাকে। প্রাণ মূর্চ্ছিত হইলে যোগসিদ্ধ হয়, বৃদ্ধ হইলে আকাশগতি লাভ হয় এবং নিশ্চল হইলে মুক্তি লাভ হইয়া থাকে। পরন্তু বিন্দুর যে প্রকার অবস্থা ঘটে, প্রাণেরও সেই প্রকার ঘটিয়া থাকে।

ভগবদ্ভক্তি আছে যে—জ্ঞান, কর্ম্ম ও ভক্তি এই ত্রিবিধ যোগ বলিয়া আমি লোকের মঙ্গল সাধন করিয়াছি। এক্ষণে কেবল যোগই মুক্তির উপায় বলাতে উভয় বাক্যে অনৈক্য ঘটিবার আশঙ্কা নিবারণার্থ বলিতেছেন,—জ্ঞান, কর্ম্ম ও ভক্তি ইহারা যোগেরই অন্তর্গত। বাস্তবিক "আত্মদর্শন করিবে, আত্মশ্রবণ করিবে, আত্মমনন করিবে এবং আত্মনিদিধ্যাসন করিবে" এই শ্রুতিবাক্য শ্রবণ মনন ও নিদিধ্যাসনই পরমপুরুষার্থসাধন ও আত্মসাক্ষাৎকারের হেতু। শ্রবণাদির মধ্যে শ্রবণ ও মনন ইহারা নিয়মের অন্তর্গত ও স্বাধ্যায়ের অন্তর্ভুক্ত এবং মোক্ষপ্রয়োজক শাস্ত্রের অধ্যয়নই স্বাধ্যায়। যতকাল অধ্যয়নে তাৎপর্য্যার্থ নিশ্চয় না হয়, ততদিনই অধ্যয়ন করিবে-শ্রবণ মননাদির দ্বারাই তাৎপর্য্যার্থ নিশ্চয় হইয়া থাকে। নিয়ম বিবরণে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে, সিদ্ধান্ত ও বেদান্ত শ্রবণ করিবে। বেদ, স্মৃতি পুরাণ ও ইতিহাসাদি পঠন-পাঠনই জপ এবং যুক্তি দ্বারা সর্ব্বদা অনুচিন্তন ও মনন ও নিয়মের অন্তর্গত। বিজাতীয় জ্ঞানের নিরোধপূর্ব্বক সজাতীয় জ্ঞানপ্রবাহরূপ নিদিধ্যাসনও তত্ত্বজ্ঞানের পরিণামস্বরূপ। সমাধি দ্বারা যে আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তাহাই মোক্ষের হেতু এবং ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধি দ্বারা নিষ্কাম কর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণ কর্ম্মযোগ ও তপস্যা, সাধ্যায় ভগবৎকথা শ্রবণ—এই সমুদয়ই ক্রিয়াযোগ। উপবাস পরাকব্রত ও কৃচ্ছ্র চান্দ্রায়ণাদি দ্বারা যে শরীরশোষণ, মুনিগণ তাহাকে উত্তম তপস্যা বলেন। বেদান্তমতে শতরুদ্রীয় মন্ত্র ও প্রণবাদির জপ পুরুষের সত্ত্বশুদ্ধিকর—ইহা স্বাধ্যায় বলিয়া ঈশ্বরীগীতাতে উক্ত হইয়াছে। স্তুতি, স্মরণ, পূজা প্রভৃতি বাক্য মন ও দেহ দ্বারা কৃতকর্ম্মে ঈশ্বরে নিশ্চলা ভক্তি হয়, ইহাই ঈশ্বরপূজন। ক্রিয়াযোগেও সমাধি হয়, এবং সমাধি দ্বারা মোক্ষ হইয়া থাকে; সুতরাং ক্রিয়াযোগও মোক্ষেরই কারণ। যদ্দ্বারা অন্তঃকরণ ঈশ্বরাকারে পরিণত হয়, তাহারই নাম ভক্তি। শ্রবণ, কীর্ত্তন, স্মরণ,

পাদসেবন, অর্চ্চন, নমস্কার, দাস্ত, সখ্য ও আত্মনিবেদন এই নববিধ সাধন ভক্তি বলিয়া নিরূপিত হইয়াছে। ভক্তি ঈশ্বর-প্রণিধানের অন্তর্গত এবং ইহা দ্বারাও সমাধি লাভ হইয়া থাকে। অন্তঃকরণের ঈশ্বরাকারে ভজনই ভক্তি। এই প্রকার ব্যুৎপত্তি দ্বারা ফলভূতা ভক্তি কথিত হয়, ইহাকেই প্রেম-ভক্তি বলে। নারায়ণ তীর্থ প্রেম-ভক্তির লক্ষণ বলিয়াছেন,—ঈশ্বরের চরণারবিন্দে আত্যন্তিক অবিচ্ছিন্ন প্রেমপ্রবাহই প্রেমভক্তি। মধুসূদন সরস্বতী প্রভৃতি বলেন,—মনের দ্রবীভাবপূর্ব্বক ভগবদাকারতারূপ সবিকল্প বৃত্তিকেই ভক্তি বলে। "শ্রদ্ধাভক্তিতে ধ্যান-যোগে ভগবান্‌কে জানিতে হয়,"—এবং "ভক্তি দ্বারা 'আমাকে' জানিতে হয়"—এই শ্রুতি ও স্মৃতি প্রমাণে আত্মসাক্ষাৎকার দ্বারাই ভক্তির মোক্ষ-সাধকত্ব অবগত হওয়া যায়। ভক্তগণ নিরতিশয় সুখধারারূপ প্রেম-ভক্তিকেই পরম পুরুষার্থ বলিয়া বর্ণনা করেন; কাজেই ভক্তিও সম্প্রজ্ঞাত সমাধি। অতএব অষ্টাঙ্গ যোগই পরম পুরুষার্থ সাধনের উপায়, অন্যান্য সমস্ত উপায়ই এই অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্গত। অষ্টাঙ্গ সাধনেই জীবের পরমপুরুষার্থ লাভ হইয়া থাকে॥ ১১৪ ॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকা সমাপ্ত।

পরিশিষ্ট।

যোগসাধনা করিতে হইলে যেরূপ স্থান, যেরূপ দেশ কাল পাত্রাপাত্র ও আহারাদির বিচার করিতে হয়, এতদ্‌গ্রন্থে তাহা বিশেষরূপে বর্ণিত হইয়াছে। মানুষ যোগ দ্বারা অমানুষিকী শক্তি লাভ করিতে সক্ষম হয়। মানুষ যোগবলে প্রাণসংযম করিয়া যাহা ইচ্ছা তাহাই করিতে পারে। জলের উপরে ভ্রমণ, প্রজ্বলিত অগ্নিকুণ্ডে গমনাগমন এবং আকাশমার্গে বিচরণ করিতে সক্ষম হয়। মানুষ যোগবলে পরকে বশীভূত, পরদেহে প্রবেশ প্রভৃতি কার্য্য করিতে পারে। এতদগ্রন্থে সে সকল বাহুল্যরূপেই বর্ণিত হইয়াছে।

যোগ অভ্যাস করিতে করিতে কখন কখন রোগগ্রস্ত হইয়া পড়িতে হয়; অনেকে সেই ভয়েই যোগ অভ্যাসে প্রবৃত্ত হয়েন না। এতদ্‌গ্রন্থবর্ণিত আসনমুদ্রাদি রোগনিবারণ করিতে যথেষ্ট সক্ষম; কিন্তু তাহাও অভ্যাসসাপেক্ষ। বর্তমানে হঠযোগোক্ত কতকগুলি নিয়ম আমরা এস্থলে লিপিবদ্ধ করিয়া দিলাম। যোগিগণ যোগ অভ্যাসকালে রোগযুক্ত হইলে এই সকল ক্রিয়া করিলে নির্ব্যাধি হইতে পারিবেন। যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে,—

বধির্য্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতের্মূকত্বমন্ধতা।
জ্বরশ্চ জায়তে সদ্যস্তদ্বদজ্ঞানযোগিনঃ॥
প্রমাদাদ্‌যোগিনো দোষা যথৈতে স্যুশ্চিকিৎসিতাঃ।
তেষাং নাশায় কর্ত্তব্যং যোগিনা যন্নিবোধ তৎ॥

পরিশিষ্ট।

যোগশিক্ষার্থীর অজ্ঞতা ও অসাবধানতাপ্রযুক্ত বধিরত্ব, জড়তা, স্মরণশক্তির অল্পতা, বাক্‌শক্তিহীনতা, অন্ধতা ও জ্বর প্রভৃতি রোগ জন্মে। এই সকল রোগবিনাশের নিমিত্ত যে সকল প্রতিকার বলিয়াছেন, তাহা কথিত হইতেছে।

শিখায়াং যবাগূমত্যুষ্ণাং ভুক্ত্বা তত্রৈব ধারয়েৎ।
বাতগুল্মং প্রশাস্ত্যর্থমুদাবর্ত্তে তথা দধি॥
যবাগূর্ব্বাপি পবনে বায়ুগ্রন্থীনুপরিক্ষিপেৎ।
তদ্বৎ কম্পে মহাশৈলং স্থিরং মনসি ধারয়েৎ॥

জ্বর ও গাত্রদাহ উপস্থিত হইলে ঘৃত দ্বারা যবের ছাতু আর্দ্র করত, উষ্ণ করিয়া ভোজন করিবে এবং পীড়িতস্থানে ধারণ করিবে। বাতজন্য গুল্মরোগ হইলে উক্ত রোগ বিনাশের জন্য ঐরূপ ছাতু ভোজন ও ধারণ করিবে। উদাবর্ত্ত রোগ হইলে ঐরূপ দধি প্রয়োগ করিবে। গাত্রকম্প হইলেও ঐরূপ করিবে, এবং মহাদেবের ধ্যান করিবে। এইরূপ করিলে অল্পসময়ের মধ্যেই প্রাগুক্ত রোগ সকল আরোগ্য হয়।

মহাদেবের ধ্যান অর্থে মহাদেবের রূপ চিন্তা। দিবা রাত্রির অধিকাংশ সময়েই তাঁহার রূপ চিন্তা করিতে হয়।

বিঘাতে বচসো বাচ্যং বাধির্য্যে শ্রবণেন্দ্রিয়ে।
তথৈবাম্রফলং ধ্যায়েত্তৃষ্ণার্ত্তো রসনেন্দ্রিয়ে॥
যস্মিন্ যস্মিন্ রুজা দেহে তস্মিংস্তদপকারিণীম্।
ধারয়েদ্ধারণামুষ্ণে শীতাং শীতে বিদাহিনীম্॥

কাষ্ঠং শিরসি সংস্থাপ্য কাষ্ঠং কাষ্ঠেন তাড়য়েৎ।
লুপ্তস্মৃতেঃ স্মৃতিঃ সদ্যো যোগিনস্তেন জায়তে॥

বাক্‌শক্তি লোপ হইলে বাগিন্দ্রিয়ের ও বধির হইলে শ্রবণেন্দ্রিয়ের ধ্যান করিবে, এবং তৃষ্ণা দ্বারা পীড়িত হইলে জিহ্বার উপরি ভাগে অম্ল রস আছে, এইরূপ ভাবনা করিবে। এই প্রকার যে যে অঙ্গে যে যে রোগ জন্মিবে, সেই সেই অঙ্গে সেই সেই রোগনাশক দ্রব্যের চিন্তা করিবে, অর্থাৎ উষ্ণ হইলে শীতলের, শীতল হইলে উষ্ণের ধ্যান করিবে। স্মরণশক্তি লোপ হইলে মস্তকের উপরিভাগে একটা কাঠের কীলক ধারণ করিয়া তাহার উপরিভাগে অপর একখানি কাষ্ঠখণ্ড দ্বারা আঘাত করিবে। এইরূপ প্রক্রিয়া করিলে স্মরণশক্তি পুনরায় বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

অমানুষং সত্ত্বমন্তর্যোগিনং প্রবিশেদ্‌যদি।
বায়্বগ্নিধারণা চৈনং দেহসংস্থং বিনির্দ্দহেৎ॥
এবং সর্ব্বাত্মনা কার্য্যা রক্ষা যোগবিদানিশম্‌।
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ॥

যোগাভ্যাসকালে সাধকের যদি অভ্যন্তর প্রদেশে ভূত ও গন্ধর্ব্ব প্রভৃতি অমানুষত্ব প্রবেশ করে, তাহা হইলে বায়ুধারণার ও অগ্নিধারণার অনুষ্ঠান করিবে। এই সকল করিলে উক্ত ভূতাদি দগ্ধ হইয়া যাইবে। এইরূপে এবং নানাবিধ উপায়ে শরীর রক্ষা করিবে; শরীরই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষের প্রধান সহায়স্বরূপ।

যোগাভ্যাস করিবার পূর্ব্বেই অনেকের জানিতে ইচ্ছা হয় যে, কত দিনে যোগে সিদ্ধিলাভ করা যাইতে পারে। তাহা স্থির করিয়া বলিবার

কোন উপায় নাই। সাধক ও সাধ্য অবস্থার তারতম্যানুসারে অল্প বা অধিক সময়ে যোগসিদ্ধি ঘটিয়া থাকে। অমৃতসিদ্ধি নামক যোগশাস্ত্রোক্ত গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে ;—

ব্যাধিতা দুর্ব্বলা বৃদ্ধা নিঃসত্বা গৃহবাসিনঃ।
মন্দোৎসাহা মন্দবীর্য্যা জ্ঞাতব্যা মৃদবো নরাঃ॥
এষাং দ্বাদশভিবর্ষৈরেকাবস্থা ন সিধ্যতি॥

যে সকল ব্যক্তি প্রায় সকল সময়েই ব্যাধিগ্রস্ত হয়, যাহারা বৃদ্ধ, যৌবন কালেও যাহারা বৃদ্ধের ন্যায় শক্তিহীন, যাহাদের অল্পসত্ব অর্থাৎ ক্লেশকর কার্য্যাদিতে যাহারা অশক্ত এবং মানসিক তেজঃশূন্য, যাহারা গৃহবাসী অর্থাৎ গৃহ পরিত্যাগ করিয়া তীর্থাদিতে গমন করিতে পারে না, যাহারা স্নেহমমতাদিতে বিজড়িত, যাহাদের উৎসাহ অল্প, যাহারা ক্লীবতুল্য নিরুৎসাহী—তাহারা যোগসম্পত্তির নিম্ন অধিকারী। এই প্রকার ব্যক্তিরা সম্পূর্ণ দ্বাদশ বৎসরেও যোগসিদ্ধিলাভে সক্ষম হয় কি না সন্দেহ।

নাতিপ্রৌঢ়াঃ সমাভ্যাসাঃ সবীর্য্যাঃ সমবুদ্ধয়ঃ।
মধ্যস্থা যোগমার্গেষু তথা মধ্যমযোগতঃ॥
মধ্যোৎসাহা মধ্যরাগা জ্ঞাতব্যা মধ্যবিক্রমাঃ।
অষ্টাভির্ব্বর্ষকৈরেষামেকাবস্থা প্রসিধ্যতি॥

যে সকল ব্যক্তি অতি প্রৌঢ় নহে, যাহারা নিয়মিতভাবে যোগাভ্যাস করে, যাহাদের উৎসাহ ও অধ্যবসায় আছে, যাহাদের বুদ্ধিবৃত্তি সমান, যাহারা যোগ-পথের মধ্যস্থান পর্য্যন্ত অধিকার করিতে পারিয়াছে,

পরিশিষ্ট।

যাহাদের উৎসাহ ও বিক্রমে মধ্যম এবং সংসারাসক্তি অধিক নহে,—এই প্রকার ব্যক্তিগণই যোগসম্পত্তির মধ্যম অধিকারী। মধ্যম অধিকারী ব্যক্তিগণ অষ্টবর্ষ পরিশ্রম করিলে যোগের একতম অবস্থা আয়ত্ত করিতে পারে।

বীর্য্যবন্তো ক্ষমাযুক্তাঃ মহোৎসাহা মহাশয়াঃ।
স্বস্থানসংস্থিতাঃ স্বস্থা ভবেয়ুঃ স্থিরবুদ্ধয়ঃ॥
সাক্ষরাশ্চ সদাভ্যাসাঃ সদসৎকারসংযুতাঃ।
জ্ঞাতব্যাঃ পুণ্যকর্ম্মাণো হ্যধিমাত্রা হি যোগিনঃ।
একাবস্থাধিমাত্রাণাং ষড়্ভির্ব্বর্ষৈঃ প্রসিধ্যতি॥

যে সকল ব্যক্তির দৈহিক ও মানসিক বল অধিক, যাহাদের উৎকট উৎসাহ আছে, যাহারা ক্ষমাশীল, যাহাদের মনের অভিপ্রায় পবিত্র ও মহান্, যাহারা একস্থানে নিশ্চল ও সুস্থির হইয়া থাকিতে পারে, যাহারা স্থিরবুদ্ধি, যাহারা শাস্ত্রজ্ঞ, যাহারা নিয়ত শাস্ত্রাভ্যাসনিরত, যাহাদের শাস্ত্র ও শাস্ত্রফলের উপর বিশ্বাস যত্ন ও আদর আছে,—এইরূপ পুণ্যবান্ ব্যক্তিগণ যোগসম্পত্তির একমাত্র অধিকারী বলিয়া জানিবে। এইরূপ ব্যক্তিগণ ষড়্বর্ষে কোন এক সিদ্ধ অবস্থা লাভ করিতে পারে।

মহাবলা মহাকায়া মহাবীর্য্যা মহাগুণাঃ।
মহোৎসাহা মহাশান্তা মহাকারুণিকা নরাঃ॥
সর্ব্বশাস্ত্রকৃতাভ্যাসাঃ সর্ব্বলক্ষণসংযুতাঃ।
সর্ব্বাঙ্গসদৃশাকারাঃ সর্ব্বব্যাধিবিবর্জ্জিতাঃ॥
রূপযৌবনসম্পন্না নির্ব্বিকারা নরোত্তমাঃ।
নির্ম্মলাশ্চ নিরাতঙ্কা নির্ব্বিঘ্নাশ্চ নিরাকুলাঃ॥

পরিশিষ্টম্।

জন্মান্তরকৃতাভ্যাসা গোত্রবন্তো মহাশয়াঃ।
তারয়ন্তি চ সত্ত্বানি তরন্তি স্বয়মেব চ ॥
অধিমাত্রতমা সত্ত্বা জ্ঞাতব্যাঃ সর্ব্বলক্ষণাঃ।
ত্রিভিঃ সংবৎসরৈরেষামেকাবস্থা প্রসিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তির দৈহিক বল অত্যন্ত অধিক, যাঁহাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সুদৃঢ়, যাঁহাদের মানসিক অধ্যবসায় অসীম, যাঁহাদের গুণরাশি প্রবল, যাঁহাদের উৎসাহ অত্যন্ত অধিক, যাঁহারা সমধিক শান্ত, যাঁহাদের করুণা সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত, যাঁহারা নিয়ত সকলের শুভ ইচ্ছা করেন, যাঁহারা যোগশাস্ত্র অভ্যাস করিয়াছেন, যাঁহারা যোগের আসন করিবার উপযুক্ত অবয়ব-বিশিষ্ট, যাঁহাদের কোন প্রকার ব্যাধি নাই, যাঁহাদের চিত্ত বিকৃত হয় নাই, যাঁহাদের রূপ যৌবন আছে, যাঁহারা সরল প্রকৃতিবিশিষ্ট, যাঁহারা কিছুতেই ভীত হন না, যাঁহারা কিছুতেই ব্যাকুল হন না, যাঁহারা যোগী সিদ্ধপুরুষ, অথবা বিদ্বানের বংশে জন্মগ্রহণ করিয়াছেন—বুঝিতে হইবে তাদৃশ মহাশয় ব্যক্তিরা পূর্ব্বজন্মে যোগী ছিলেন,—ইহজন্মেও তাঁহারা পূর্ণ মাত্রায় অধিকারী হইয়া প্রাদুর্ভূত হইয়াছেন। তিন বৎসরের মধ্যেই এরূপ ব্যক্তিগণ নিশ্চয়ই কোন এক যোগাবস্থা লাভ করিতে পারেন, এবং ইহারাই আপনাকে ও অপরকে উদ্ধার করিতে সক্ষম হয়েন।

যোগ অভ্যাসের স্থান ও সময়াদি সম্বন্ধে ঘেরণ্ডসংহিতায় যাহা লিখিত হইয়াছে, তাহা এইরূপ ;—

আদৌ স্থানং ততঃ কালো মিতাহারস্ততঃ পরম্।
নাড়ীশুদ্ধিশ্চ তৎপশ্চাৎ তস্মাদেতৎ সমাশ্রয়েৎ ॥

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যাং জনান্তিকে।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥
অবিশ্বাসো দূরদেশেহ্যরণ্যে ভক্ষ্যবর্জ্জিতম্।
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাত্রীণি বিবর্জ্জয়েৎ ॥
সুদেশে ধার্ম্মিকে রাজ্যে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে।
তত্রৈকং কুটীরং কৃত্বা প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টয়েৎ ॥
নাত্যুচ্চৈর্নাতিনিম্নঞ্চ কুটীরং কীটবর্জ্জিতম্।
সম্যক্ গোময়লিপ্তঞ্চ কুড্যরন্ধ্রবিবর্জ্জিতম্ ॥
এবংস্থানেষু গুপ্তেষু যোগাভ্যাসং সমাচরেৎ।
হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াঞ্চ ঋতৌ তথা।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে চ যোগহা ভবেৎ ॥

পরিশিষ্টং সমাপ্তম্।

প্রথমে স্থান, তৎপরে কাল, অনন্তর মিতাহার, সর্ব্বশেষে নাড়ীশোধ ও প্রাণায়াম শিক্ষা করিতে হয়। নিম্নলিখিত স্থানগুলি যোগসাধন কালে অবশ্য পরিত্যাগ করিবে। যোগসাধনার জন্য নিষিদ্ধ স্থানগুলি এই,—দূরদেশ অর্থাৎ গুরুর বসতিস্থান হইতে দূরবর্ত্তী স্থান। অরণ্য অর্থাৎ যেখানে ভক্ষ্য দ্রব্য পাওয়া যায় না এবং রাজধানী অর্থাৎ জনতাপূর্ণ স্থান। এই সকল স্থানে থাকিয়া যোগ সাধনা করিতে নাই, করিলে সিদ্ধিলাভ দূরের কথা, বিবিধ বিঘ্ন ঘটিতে পারে। দূরদেশে যোগাভ্যাস করিলে, কার্য্য হইতেছে কি না হইতেছে, এরূপ সংশয় জন্মিতে পারে।

পরিশিষ্টম্‌।

ভক্ষ্যদ্রব্য অভাবে অরণ্যে যোগাভ্যাসে বিঘ্ন ঘটিতে পারে, জনতাপূর্ণ স্থানে প্রকাশ হইয়া পড়িতে পারে এবং তাহাতে নানাবিধ বিঘ্ন আসিয়া উপস্থিত হইতে পারে। অতএব ঐ সকল স্থান পরিত্যাগ করিয়া কোন মনোরম প্রদেশে ধার্ম্মিক-স্থান—যে স্থানে সহজে ভক্ষ্যদ্রব্য প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে স্থানে কোন প্রকার উপদ্রব নাই, এইরূপ স্থানে প্রাচীর-বেষ্টিত মধ্যমাকার একটি কুটীর নির্ম্মাণ করিয়া গোময়লিপ্ত করিবে এবং তাহার দেওয়ালের ভিতর কোনরূপ ছিদ্র থাকিবে না। কীটাদি সে গৃহে প্রবেশ করিতে না পারে এইরূপ ছিদ্রহীন করিয়া নির্ম্মাণ করিবে। এইরূপ গুপ্তস্থানে যোগাভ্যাস কর্ত্তব্য। হেমন্ত, শিশির, গ্রীষ্ম এবং বর্ষাঋতুতে যোগারম্ভ করিবে না, করিলে যোগ নিষ্ফল হইবে।

পরিশিষ্টানুবাদ সমাপ্ত॥

সম্পূর্ণোঽয়ং গ্রন্থঃ।

তত্ত্ববোধঃ

(শ্রীমচ্ছঙ্করাচার্য্যপ্রণীতঃ)

গ্রন্থারম্ভঃ।

সাধনচতুষ্টয়সম্পন্নাধিকারিণো * মোক্ষসাধনভূতং তত্ত্ব-বিবেকপ্রকারং বক্ষ্যামঃ ॥

সাধনচতুষ্টয়সম্পন্ন ব্যক্তিই মোক্ষের অধিকারী, সেই মোক্ষ আবার তত্ত্বজ্ঞানসাপেক্ষ; সেই তত্ত্বজ্ঞান কিরূপে লাভ হয়, তাহার রীতি বলিতেছি।

সাধনাপ্রকারঃ।

সাধনচতুষ্টয়ং কিম্?

নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ (১)। ইহামুত্রার্থফলভোগবিরাগঃ (২)। শমাদিসাধনসম্পত্তিঃ (৩)। মুমুক্ষুত্বং (৪)। চেতি ॥

---

* অধিকারী তু বিধিবদধীতবেদবেদাঙ্গত্বেনাপাততোঽধিগতাখিলবেদার্থোঽস্মিন্ জন্মনি জন্মান্তরে বা কাম্যনিষিদ্ধবর্জ্জনপুরঃসরং নিত্যনৈমিত্তিকপ্রায়শ্চিত্তোপাসনানুষ্ঠানেন নির্গত-নিখিলকল্মষতয়া নিতান্তনির্ম্মলস্বান্তঃ সাধনচতুষ্টয়সম্পন্নঃ প্রমাতা।--অর্থাৎ যিনি যথাবিধি সাম, ঋক্, যজু ও অথর্ব্ব এই চতুর্ব্বেদ ও শিক্ষা, কল্প, ব্যাকরণ, ছন্দঃ ও

সাধনচতুষ্টয় কি? প্রথম সাধন—নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক। দ্বিতীয়—ইহামুত্রার্থফলভোগবিরাগ। তৃতীয়—শমাদি সাধনসম্পত্তি, ৪র্থ—মুমুক্ষুতা।

নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ কঃ?

নিত্যবস্ত্বেকং ব্রহ্ম, তদ্ব্যতিরিক্তং সর্ব্বমনিত্যম্; অয়মেব নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ * ॥

নিত্যানিত্য বস্তুবিবেক কি? একমাত্র ব্রহ্মই নিত্যবস্তু, তদ্ব্যতিরিক্ত অখিল বস্তুই অনিত্য অর্থাৎ বিনাশশীল; এইরূপ জ্ঞানের নামই নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক।

ইহামুত্রার্থফলভোগবিরাগঃ কঃ?

ইহ স্রক্‌চন্দনবনিতাদিষু, অমুত্র চ স্বর্গভোগেষু ইচ্ছারাহিত্যম্ ॥

ইহামুত্রাফলভোগ-বিরাগ কি? ইহকালে মাল্যচন্দনবনিতাদি বিষয়ভোগ ও পরকালে স্বর্গাদি সৌখ্য—এ সকল বিষয়ে অভিলাষ না থাকার নাম ইহামুত্রার্থ-ফলভোগ বিরাগ।

জ্যোতিষ এই ছয়টী বেদাঙ্গ অধ্যয়ন করিয়া যথার্থরূপে বেদার্থ বিদিত হইয়াছেন, এই জন্মে কিংবা জন্মান্তরেও যিনি কাম্য ও নিষিদ্ধ কর্ম্ম বর্জ্জনপূর্ব্বক নিত্য নৈমিত্তিক প্রায়শ্চিত্ত ও উপাসনা দ্বারা অখিল কলুষ নির্ম্মূল করিয়া নিতান্ত নির্ম্মলহৃদয় হইয়াছেন, যিনি সাধনচতুষ্টয়সম্পন্ন এবং যিনি তত্ত্বনিরূপণে অভিলাষী তিনিই মোক্ষোপায়জনক বেদান্ত শ্রবণে অধিকারী। (বেদান্তসার)।

* "ব্রহ্ম সত্যং জগন্মিথ্যেত্যেবংরূপো বিনিশ্চয়ঃ। সোঽয়ং নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ সমুদাহৃতঃ॥"—অর্থাৎ ব্রহ্মই সত্য, জগৎ মিথ্যা; এরূপ নিশ্চয় জ্ঞানের নাম নিত্যানিত্য-বস্তুবিবেক। (বিবেকচূড়ামণি)।

শমাদিসাধনসম্পত্তিঃ কা ?

শমো দম উপরতিস্তিতিক্ষা শ্রদ্ধা সমাধানঞ্চেতি ॥

শমাদি সাধনসম্পত্তি কি ? শম, দম, উপরতি, তিতিক্ষা শ্রদ্ধা ও সমাধান—এই ছয়টীর নাম শমাদি সাধনসম্পত্তি।

শমঃ কঃ ?

মনোনিগ্রহঃ ॥

শম কি ? মনের নিগ্রহ। অর্থাৎ বিষয়াদির শ্রবণ দর্শন কিংবা স্মরণ হইলেই চঞ্চল মন তাহা গ্রহণ করিতে অভিলাষী হয়, ইহা জীবের স্বাভাবসিদ্ধ ধর্ম্ম; যে বৃত্তিদ্বারা সেই সুচঞ্চল মনকে বিষয়াদি হইতে প্রত্যাহৃত করা যায়, তাহারই নাম শম।

দমঃ কঃ ?

বাহ্যেন্দ্রিয়নিগ্রহঃ ॥

দম কি ? গ্রহণাদি ব্যাপার হইতে হস্তাদি বাহ্যেন্দ্রিয়কে সংযম করার নাম দম।

উপরতিঃ কা ?

স্বধর্ম্মানুষ্ঠানমেব ॥

উপরতি কি ? স্বধর্ম্মানুষ্ঠানই উপরতি। যে বৃত্তি অবলম্বন করিলে মন স্বধর্ম্মের শ্রবণ মননাদি পরিত্যাগ করিয়া অন্য বিষয়ে আসক্ত না হয়, তাহাকে উপরতি কহে।

তিতিক্ষা কা?

শীতোষ্ণসুখ-দুঃখাদিসহিষ্ণুত্বম্॥

তিতিক্ষা কি? যে বৃত্তি দ্বারা জীব শীত গ্রীষ্মে উত্তেজিত হয় না এবং অনায়াসে সুখ দুঃখ সহিতে পারে, তাহার নাম তিতিক্ষা।

শ্রদ্ধা কীদৃশী?

গুরুবেদান্তবাক্যেষু বিশ্বাসঃ শ্রদ্ধা॥

শ্রদ্ধা কিরূপ? গুরুবাক্যে এবং বেদান্তবাক্যে যে বিশ্বাস, তাহাকে শ্রদ্ধা কহে।

সমাধানং কিম্?

চিত্তৈকাগ্রতা॥

সমাধান কি? চিত্তের একাগ্রতা।

মুমুক্ষুত্বং কিম্?

মোক্ষো মে ভূয়াদিতীচ্ছা॥

মুমুক্ষুতা কি? 'সংসারবন্ধন হইতে আমার মোক্ষ হউক, এইরূপ কামনার নাম মুমুক্ষুত্ব।

এতৎসাধনচতুষ্টয়ং, ততস্তত্ত্ববিবেকস্যাধিকারিণো ভবন্তি।

নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক, ইহামুত্রার্থফলভোগবিরাগ, শমাদি সাধনসম্পত্তি এবং মুমুক্ষুত্ব—মোক্ষসাধনের এই চারিটী উপায়। এই সাধনচতুষ্টয়সম্পন্ন ব্যক্তিগণই তত্ত্বজ্ঞানের অধিকারী হইয়া থাকেন।

তত্ত্ববিবেকপ্রকারঃ।

তত্ত্ববিবেকঃ কঃ?

আত্মা সত্যস্তদন্যৎ সর্ব্বং মিথ্যেতি॥

তত্ত্ববিবেক কি? আত্মা একমাত্র সত্য, অন্য সমস্তই মিথ্যা, এইরূপ নিশ্চয় জ্ঞানের নাম তত্ত্ববিবেক।

আত্মা কঃ?

স্থূল-সূক্ষ্ম-কারণশরীরাদ্ব্যতিরিক্তঃ পঞ্চকোষাতীতোঽবস্থা-ত্রয়সাক্ষী সচ্চিদানন্দস্বরূপঃ সন্ যস্তিষ্ঠতি স আত্মা॥

আত্মা কি? যিনি স্থূল সূক্ষ্ম ও কারণ এই শরীরত্রয় হইতে ভিন্ন, অন্নময়াদি পঞ্চকোষের অতীত এবং যিনি জাগ্রদাদি অবস্থাত্রয়ের সাক্ষী হইয়া সচ্চিদানন্দরূপে অবস্থান করেন, তাঁহাকে আত্মা কহে।

শরীরতত্ত্বম্।

স্থূলশরীরং কিম্?

পঞ্চীকৃতপঞ্চমহাভূতৈঃ কৃতং সৎ কর্ম্মজন্যং সুখদুঃখাদি-ভোগায়তনং শরীরম্ অস্তি জায়তে বর্দ্ধতে বিপরিণমতে অপক্ষীয়তে বিনশ্যতীতি ষড়্‌বিকারবদেতৎ স্থূলশরীরম্॥

স্থূল শরীর কি? এই স্থূল শরীর ক্ষিত্যাদি পঞ্চ মহাভূতের পঞ্চী-করণে উদ্‌ভূত হইয়াছে; কর্ম্ম হইতে ইহার সৃষ্টি, ইহা সুখ দুঃখাদি ভোগের আয়তন;—জীবাত্মা স্থূল শরীররূপে এই আধারে অবস্থিত

হইয়া সুখদুঃখাদির ভোগ করেন। এই যে স্থূল শরীরের কথা বলা হইল, ইহা কিয়ৎকাল বিদ্যমান থাকে, জননীজঠরে জন্ম লইয়া, জননীর স্তন্যপান করিয়া বর্দ্ধিত হয়, অন্নাদিভোজনে বাল্য যৌবনাদি অবস্থান্তর প্রাপ্ত হয়, বৃদ্ধাবস্থায় ক্ষীণ হয় আর অন্তিমকালে বিনষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ ষড়্‌বিধ বিকারবিশিষ্ট শরীরকে স্থূল শরীর কহে।

সূক্ষ্মশরীরং কিম্?

অপঞ্চীকৃতপঞ্চমহাভূতৈঃ কৃতং সৎ কর্ম্মজন্যং সুখদুঃখাদি-ভোগসাধনং পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়াণি, পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়াণি, পঞ্চ প্রাণাদয়ঃ, মনশ্চৈকং, বুদ্ধিশ্চৈকা এবং সপ্তদশকলাভিঃ সহ যত্তিষ্ঠতি তৎ সূক্ষ্মশরীরম্॥

সূক্ষ্মশরীর কি? যাহা অপঞ্চীকৃত পঞ্চমহাভূত দ্বারা সৃষ্টি, যাহা কর্ম্ম হইতে উদ্ভূত, যাহা সুখদুঃখাদিভোগের সাধন এবং যাহা পঞ্চ-জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চকর্ম্মেন্দ্রিয়, পঞ্চপ্রাণ, মন ও বুদ্ধি—এই সপ্তদশ অবয়বের সহিত বিদ্যমান, তাহাকে সূক্ষ্মশরীর কহে।

জ্ঞানেন্দ্রিয়বিবরণম্।

শ্রোত্রং ত্বক্ চক্ষুঃ রসনা ঘ্রাণমিতি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি। শ্রোত্রস্য দিগ্ দেবতা, ত্বচো বায়ুঃ, চক্ষুষঃ সূর্য্যঃ, রসনায়াঃ বরুণঃ, ঘ্রাণস্যাশ্বিনাবিতি জ্ঞানেন্দ্রিয়দেবতাঃ। শ্রোত্রস্য বিষয়ঃ—শব্দ-গ্রহণম্, ত্বচো বিষয়ঃ—স্পর্শগ্রহণম্, চক্ষুষো বিষয়ঃ—রূপগ্রহণম্, রসনায়া বিষয়ঃ—রসগ্রহণম্, ঘ্রাণস্য বিষয়ঃ—গন্ধগ্রহণমিতি॥

পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় যথা—কর্ণ, চর্ম্ম, চক্ষু, জিহ্বা ও নাসিকা। এক্ষণে

পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়ের দেবতা কথিত হইতেছে ;—কর্ণের দেবতা—দিক্, চর্ম্মের বায়ু, চক্ষুর সূর্য্য, জিহ্বার বরুণ এবং নাসিকার দেবতা—অশ্বিনীকুমারদ্বয়। অতঃপর এই সকল ইন্দ্রিয়ের বিষয় বর্ণিত হইতেছে ;—কর্ণের বিষয়—শব্দগ্রহণ, চর্ম্মের স্পর্শগ্রহণ, চক্ষুর রূপগ্রহণ জিহ্বার রসগ্রহণ এবং নাসিকার বিষয় গন্ধগ্রহণ।

কর্ম্মেন্দ্রিয়বিবরণম্।

বাক্পাণিপাদপায়ূপস্থানীতি পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়াণি। বাচো দেবতা বহ্নিঃ, হস্তয়োরিন্দ্রঃ পাদয়োর্ব্বিষ্ণুঃ পায়োর্মৃত্যুঃ উপস্থস্য প্রজাপতিরিতি কর্ম্মেন্দ্রিয়দেবতাঃ। বাচো বিষয়ো ভাষণম্, পাণ্যোর্ব্বিষয়ো বস্তুগ্রহণম্, পাদয়োর্ব্বিষয়ো গমনম্ পায়োর্ব্বিষয়ো মলত্যাগঃ, উপস্থস্য বিষয় আনন্দ ইতি॥

অধুনা পঞ্চকর্ম্মেন্দ্রিয় ও সেই ইন্দ্রিয়নিচয়ের দেবতা এবং তাহাদের বিষয় বর্ণিত হইতেছে। পঞ্চকর্ম্মেন্দ্রিয় যথা—বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ। দেবতা যথা—বাক্যের দেবতা অগ্নি, হস্তদ্বয়ের ইন্দ্র, পাদদ্বয়ের বিষ্ণু, পায়ুর মৃত্যু, এবং উপস্থের দেবতা প্রজাপতি। বিষয়—বাক্যের বিষয় ভাষণ, করদ্বয়ের বস্তুগ্রহণ, পাদদ্বয়ের গমন, পায়ুর মলত্যাগ এবং উপস্থের বিষয় আনন্দ।

কারণশরীরং কিম্ ?

অনির্ব্বাচ্যানাদ্যবিদ্যারূপং* শরীরদ্বয়স্য কারণমাত্রং সৎ স্বস্বরূপাজ্ঞানাং নির্ব্বিকল্পকরূপং যদস্তি তৎ কারণশরীরম্॥

* অবিদ্যা অর্থাৎ মায়ারূপ এক অনির্ব্বচনীয় বস্তু, বাক্যদ্বারা ইহার সত্যাসত্য প্রমাণিত হয় না ; কেননা—যদি মায়াকে অসত্য বলা হয়, তবে সংসারের উৎপত্তি হয়

কারণ-শরীর কি? অনির্ব্বাচ্য অর্থাৎ বাক্যদ্বারা যাহার ব্যক্ত হয় না, এবংবিধ অনাদি অবিদ্যাস্বরূপ, স্থূল ও সূক্ষ্ম উভয় শরীরের যাহা মাত্র কারণরূপে বিদ্যমান, যাহা নিজ স্বরূপে অনভিজ্ঞ এবং যাহা কল্পনারহিত —এইরূপ যে বস্তু বিদ্যমান, তাহাকে কারণ-শরীর কহে।

অবস্থাত্রয়কথনম্।

অবস্থাত্রয়ং কিম্?

জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্ত্যাখ্যমবস্থাত্রয়ম্॥

তিন অবস্থা কি কি? জাগ্রৎ, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি—অবস্থার এই ত্রিবিধ ভেদ।

জাগ্রদবস্থা কা?

শ্রোত্রাদিজ্ঞানেন্দ্রিয়ৈঃ শব্দাদিবিষয়ৈশ্চ জ্ঞায়ত ইতি যৎ সা জাগ্রদবস্থা। তত্র স্থূলশরীরাভিমানী আত্মা বিশ্ব ইত্যুচ্যতে॥

জাগ্রদবস্থা কাহাকে বলে? কর্ণ, চক্ষু, চর্ম্ম, নাসিকা ও জিহ্বা এই পাঁচ জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং ইহাদের শব্দ, রূপ, স্পর্শ, গন্ধ ও রস এই পাঁচ বিষয়

না; আর সত্য বলিলে জ্ঞানদ্বারা ইহার বিনাশ অসম্ভব হয়; আর যদি বলি—রজ্জুতে সর্পভ্রমের ন্যায় সত্য বস্তুতে অসত্য আরোপিত হয়, তাহাও বলা চলে না; কেননা রজ্জুতে সর্পভ্রম স্থলেও অসত্যনিবন্ধন যেন কম্পাদি ভীতিভাব না হওয়া উচিত; এবং সত্য হইলে শেষে বিচার বুদ্ধি দ্বারা তাহার বিনাশ হয় কেন? অতএব ইহা সৎ কি অসৎ তাহা অনির্ব্বচনীয়।

দ্বারা যে অবস্থায় জ্ঞান হয় অর্থাৎ জীবাত্মা যে অবস্থায় জ্ঞানেন্দ্রিয় দ্বারা রূপ শব্দাদি বিষয় ভোগ করেন, সেই অবস্থাকে জাগ্রদবস্থা কহে। তদ্-বস্থায় স্থূলশরীরাভিমানী যে আত্মা, তাহাকে বিশ্ব বলা হয়। এই বিশ্ব-নামক আত্মা স্থূলশরীরের ভোক্তা।

স্বপ্নাবস্থা ইতি চেৎ ?

জাগ্রদবস্থায়াং যদ্দৃষ্টং যচ্ছ্রুতং তজ্জনিতবাসনয়া নিদ্রাসময়ে যঃ প্রপঞ্চঃ প্রতীয়তে সা স্বপ্নাবস্থা। তত্র সূক্ষ্মশরীরাভিমানী আত্মা তৈজস ইত্যুচ্যতে ॥

স্বপ্নাবস্থা কি ?—যদি জানিতে চাও, তবে শুন। জাগ্রদবস্থায় যাহা দৃষ্ট ও শ্রুত হয়, তাহা হইতে একরূপ বাসনা জন্মে; নিদ্রাসময়ে সেই বাসনা দ্বারা যে সংসারপ্রপঞ্চ প্রতীত হয়, তাহাকে স্বপ্নাবস্থা কহে। এই স্বপ্নাবস্থা সূক্ষ্ম-শরীরে বিদ্যমান থাকে। তদবস্থায় সূক্ষ্মশরীরাভিমানী যে আত্মা, তাহার নাম তৈজস। এই তৈজস আত্মা, বাসনাময় ভোগের ভোক্তা, স্বয়ং প্রকাশমান, অবস্থাত্রয়ের সাক্ষী এবং পূর্ব্বোক্ত বিশ্বাখ্য আত্মা হইতে ভিন্ন ॥

অতঃ সুষুপ্ত্যবস্থা কা ?

অহং কিমপি ন জানামি সুখেন ময়া নিদ্রানুভূয়ত * ইতি সুষুপ্ত্যবস্থা। তত্র কারণশরীরাভিমানী আত্মা প্রাজ্ঞ ইত্যুচ্যতে ॥

* "সুখমহমস্বাপ্সং, ন কিঞ্চিদবেদিষম্" ইতি শ্রুতিঃ। বেদেও এই কথা কথিত আছে—আমি সুখে নিদ্রা যাইতেছিলাম, আমার কোনরূপ জ্ঞান ছিল না।

অতঃপর সুষুপ্ত্যবস্থা কি? আমি সুখে নিদ্রা অনুভব করিতেছি, আমি কিছুই জানি না, যে সময় এইরূপ জ্ঞাত হয়, তাহার নাম সুষুপ্ত্যবস্থা।

পঞ্চকোষ-বিবরণম্।

পঞ্চ কোষাঃ কে?

অন্নময়ঃ প্রাণময়ো মনোময়ো বিজ্ঞানময় আনন্দময়শ্চেতি।

পঞ্চকোষ কি কি? (১) অন্নময়, (২) প্রাণময়, (৩) মনোময়, (৪) বিজ্ঞানময় এবং (৫) আনন্দময়। এই পঞ্চকোষ চেতনাময় আত্মার আবরক বুঝিতে হইবে।

অন্নময়ঃ কঃ?

অন্নরসেনৈব ভূত্বা অন্নরসেনৈব বৃদ্ধিং প্রাপ্য অন্নরূপপৃথিব্যাং যদ্বিলীয়তে তদন্নময়ঃ কোষঃ, স্থূলশরীরম্।

অন্নময় কোষ কি? অন্নের রসেই পুষ্ট হইয়া, অন্নরসদ্বারাই পুষ্টিলাভ করিয়া যে স্থূলশরীর পুনরায় অন্নরূপ পৃথিবীতে বিলীন হয়, তাহার নাম অন্নময় কোষ।

প্রাণময়ঃ কঃ?

প্রাণাদি পঞ্চ * বায়বঃ বাগাদীন্দ্রিয়পঞ্চকঃ প্রাণময়ঃ।

---

* নাসিকার অগ্রভাগে প্রবহমান বায়ুর নাম প্রাণ; গুহ্যদেশে প্রবাহিত বায়ুর নাম অপান, যে বায়ু ভোজ্য ও পেয় বস্তুর সমীকরণ অর্থাৎ ভোজ্যপেয় বস্তুর পরিপাক

প্রাণময় কোষ কি? প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ও ব্যান্ এই পঞ্চ বায়ু এবং বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ এই পঞ্চকর্ম্মেন্দ্রিয় ইহাদের সমষ্টিকে প্রাণময় কোষ বলে। এই প্রাণময় কোষকেই ক্রিয়াশক্তি কহে, কেননা প্রাণময় কোষেই অখিল ক্রিয়া নির্ব্বাহিত হইয়া থাকে।

মনোময়ঃ কোষঃ কঃ?

মনশ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়পঞ্চকং মিলিত্বা যো ভবতি স মনোময়ঃ কোষঃ।

মনোময় কোষ কি? মন এবং চক্ষুরাদি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় মিলিত হইয়া মনোময় কোষ নামে অভিহিত হয়। ইহার নামান্তর ইচ্ছাশক্তি; ইহারই সহায়তায় আত্মার নিখিল বস্তুবিষয়ক লিপ্সা জন্মে।

বিজ্ঞানময়ঃ কঃ?

বুদ্ধিজ্ঞানেন্দ্রিয়পঞ্চকং মিলিত্বা যো ভবতি স বিজ্ঞানময়ঃ কোষঃ।

যাহা রস রক্ত বীর্য্য পুরীষাদিকে পরিণামসাধন করে, তাহার নাম সমান। কণ্ঠমূলে বাহিত বায়ুর নাম উদান এবং নাড়ীনিচয়ে ও সর্ব্বদেহে যে বায়ু বিচরণ করে, তাহার নাম ব্যান্। সাংখ্যকার আরও পাঁচটি বায়ু স্বীকার করেন, যথা—নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়; কিন্তু বেদান্তবাদীরা তাহা মানেন না, তাঁহারা প্রাণাদি বায়ুতেই নাগাদি পঞ্চ বায়ুর অন্তর্ভাব স্বীকার করেন।

বিজ্ঞানময় কোষ কি? বুদ্ধি আর চক্ষুরাদি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের মিলিতাবস্থাকে বিজ্ঞানময় কোষ কহে। ইহার নামান্তর জ্ঞানশক্তি, কেননা আত্মাতে প্রত্যেক পদার্থেরই জ্ঞান, বুদ্ধি ও জ্ঞানেন্দ্রিয়ের সহায়তায় সম্পাদিত হইয়া থাকে।

আনন্দময়ঃ কঃ ?

এবমেব কারণশরীরভূতাবিদ্যাস্থমলিনসত্ত্বং প্রিয়াদিবৃত্তিসহিতং সৎ আনন্দময়ঃ কোষঃ ॥

আনন্দময় কোষ কি? এইরূপ কারণশরীরে অবিদ্যার আশ্রয় হইলে সত্ত্বগুণ মলিন হয় অর্থাৎ তমোগুণের সম্পর্কে সত্ত্ব, রজোগুণের আকার ধারণ করে। তখন এই রজোগুণপ্রভাবে মানুষ প্রিয়াদি বৃত্তিযুক্ত হয় অর্থাৎ সুখকর বস্তু দর্শন, প্রিয়বস্তু লাভ এবং অভীষ্ট ভোগ্য সকলের ভোগবিষয়ে প্রবৃত্তিযুক্ত হয়। এই যে প্রিয়বস্তুদর্শনে সুখানুভব, সুখকর দ্রব্যলাভে আমোদ এবং অভীষ্ট ভোগপ্রাপ্তিতে প্রমোদ, এই সকল যাহাতে বিদ্যমান, তাহারই নাম আনন্দময় কোষ।

এতৎকোষপঞ্চকং মদীয়ং শরীরং মদীয়াঃ প্রাণাঃ মদীয়ং মনশ্চ মদীয়া বুদ্ধিঃ মদীয়ং জ্ঞানমিতি স্বেনৈব জ্ঞায়তে, তদ্‌যথা মদীয়ত্বেন জ্ঞাতং কটককুণ্ডলগৃহাদিকং স্বস্মাদ্‌ভিন্নং তথা পঞ্চকোষাদিকং মদীয়ত্বেন জ্ঞাতমাত্মা ন ভবতি ॥

শরীর আমার, প্রাণ আমার, মন আমার, বুদ্ধি আমার, জ্ঞান আমার, পঞ্চকোষ আমার, ইত্যাদি প্রকার বোধ নিবন্ধন, আত্মা যে ঐ সমস্ত হইতে পৃথক্—উক্ত পঞ্চকোষ যে আত্মা নহে, ইহা সহজেই বোধগম্য হয়। কটক, কুণ্ডল, গৃহ, স্ত্রী, পুত্র, ভ্রাতা, সুহৃদ, বন্ধু ইত্যাদিতে "ইহা আমার" এরূপ জ্ঞান হয় বলিয়াই আত্মা যে এই সকল হইতে পৃথক্ ইহা প্রতীত হয়, বস্তুতঃ আত্মা কেবল পঞ্চকোষের সাক্ষীমাত্র, কেননা পঞ্চকোষাদি মায়াবিনির্ম্মিত আর আত্মা অনাদি। আত্মা মায়ার সাক্ষী এবং উহা হইতে ভিন্ন বস্তু।

আত্মা তর্হি কঃ ?

সচ্চিদানন্দস্বরূপঃ ॥

তবে আত্মার স্বরূপ কি প্রকার ? সৎ, চিৎ ও আনন্দ স্বরূপ *।

কালত্রয়েঽপি তিষ্ঠতীতি সৎ ॥

সৎ কি ? যাহা ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান এই কালত্রয়েই একভাবে বিদ্যমান থাকে, কদাচ যাহার ন্যূনতা বা আধিক্য কিংবা অভাব হয় না, তাহার নাম সৎ।

চিৎ কিম্ ?

জ্ঞানস্বরূপঃ ॥

চিৎ কি ? যাহা ঘটপটাদি নিখিল পদার্থ জানিতে পারে, দর্শন,

* শ্রুতি বলেন—"সত্যজ্ঞানমানন্দং ব্রহ্ম"—সত্য জ্ঞানরূপ আনন্দই ব্রহ্ম অর্থাৎ আত্মা।

করিতে পারে এবং তাহার স্বরূপ অনুভব করিতে পারে—তাহাই জ্ঞানস্বরূপ চিৎ।

আনন্দঃ কঃ?

সুখস্বরূপঃ ॥

আনন্দ কি? দুঃখসংস্পর্শরহিত সুখস্বরূপ ভাববিশেষকে আনন্দ বলা হয়।

এবং সচ্চিদানন্দস্বরূপং স্বাত্মানং বিজানীয়াৎ ॥

এই প্রকারে সচ্চিদানন্দস্বরূপ স্বীয় আত্মাকে জানিতে হয়।

সৃষ্টিপ্রকারঃ।

অথ চতুর্বিংশতি * তত্ত্বোৎপত্তিপ্রকারং বক্ষ্যামঃ ॥

অনন্তর চতুর্বিংশতি তত্ত্বের উৎপত্তিরীতি বলিতেছি।

ব্রহ্মাশ্রয়া সত্ত্বরজস্তমোগুণাত্মিকা মায়া অস্তি, ততঃ আকাশঃ সম্ভূতঃ, আকাশাদ্ বায়ুঃ, বায়োস্তেজঃ, তেজস আপঃ, অদ্‌ভ্যঃ পৃথিবী ॥

সত্ত্ব, রজ ও তম এই ত্রিগুণময়ী শক্তিকে মায়া বলে। এই মায়া ব্রহ্মে অধিষ্ঠিত। প্রথমে মায়া হইতে আকাশ সম্ভূত হয়, পরে আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে পৃথিবী উদ্ভূত হইয়াছে।

* পৃথিবী, জল, তেজ, বায়ু, আকাশ, গন্ধ, রূপ, রস, স্পর্শ, শব্দ, নাসিকা, জিহ্বা চক্ষু, ত্বক্‌, শ্রোত্র, বাক্‌, পাণি, পাদ, পায়ু, উপস্থ, প্রকৃতি, মন, বুদ্ধি এবং অহঙ্কার—এই এই চতুর্বিংশতিতত্ত্ব।

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং মধ্যে আকাশস্য সাত্ত্বিকাংশাচ্ছ্রোত্রেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। বায়োঃ সাত্ত্বিকাংশাত্ত্বগিন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। অগ্নেঃ সাত্ত্বিকাংশাচ্চক্ষুরিন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। জলস্য সাত্ত্বিকাংশাদ্রসনেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। পৃথিব্যাঃ সাত্ত্বিকাংশাদ্‌ঘ্রাণেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং সমষ্টিসাত্ত্বিকাংশান্মনোবুদ্ধ্যহঙ্কারচিত্তান্তঃকরণানি সম্ভূতানি ॥

পূর্ব্বোক্ত আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের মধ্যে আকাশের সাত্ত্বিক অংশ হইতে শ্রবণেন্দ্রিয় সমুদ্ভূত হইয়াছে; এইরূপ বায়ুর সাত্ত্বিকাংশ হইতে ত্বগিন্দ্রিয়, অগ্নি অর্থাৎ তেজের সাত্ত্বিকাংশ হইতে চক্ষুরিন্দ্রিয়, জলের সাত্ত্বিকাংশ হইতে রসনেন্দ্রিয় জিহ্বা এবং পৃথিবী অর্থাৎ মৃত্তিকার সাত্ত্বিকাংশ হইতে ঘ্রাণেন্দ্রিয় নাসিকা সমুদ্ভূত হইয়াছে; আর এই পঞ্চতত্ত্বের সমষ্টির সাত্ত্বিকাংশ হইতে মন, বুদ্ধি অহঙ্কার ও চিত্তরূপ চারিপ্রকার অন্তঃকরণের উদ্ভব হইয়াছে।

সঙ্কল্পবিকল্পাত্মকং মনঃ, নিশ্চয়াত্মিকা বুদ্ধিঃ, অহংকর্ত্তা অহঙ্কারঃ, চিন্তনকর্ত্তৃ চিত্তম্, মনোদেবতা চন্দ্রমাঃ, বুদ্ধের্ব্রহ্মা, অহঙ্কারস্য রুদ্রঃ, চিত্তস্য বাসুদেবঃ ॥

এক্ষণে মন আদি অন্তঃকরণের লক্ষণ ও দেবতা বর্ণিত হইতেছে।— মন সঙ্কল্প-বিকল্পাত্মক, অর্থাৎ অমুক কার্য্য কর্ত্তব্য ও অমুক কার্য্য অকর্ত্তব্য —যাহাতে এইরূপ সংশয় উৎপন্ন হয় তাহাকে বুদ্ধি বলে। 'আমি' 'আমার' ইত্যাদি অভিমানের নাম অহঙ্কার। চিন্তন অর্থাৎ কোন বস্তুর

আলোচনা বা স্মরণ যদ্দ্বারা করা যায়, তাহার নাম চিত্ত। প্রথমে মন আদি অন্তঃকরণের লক্ষণ বর্ণিত হইল, এক্ষণে দেবতা কথিত হইতেছে। মনের দেবতা—চন্দ্র, বুদ্ধির ব্রহ্মা, অহঙ্কারের রুদ্র এবং চিত্তের দেবতা—বাসুদেব। এই যে পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় ও চারি অন্তঃকরণ লইয়া নয়টী পদার্থ পতিপন্ন হইল, ইহা আকাশাদি পঞ্চভূতের সাত্ত্বিকগুণ হইতে সমুৎপন্ন।

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং মধ্যে আকাশস্য রাজসাংশাৎ বাগিন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। বায়োঃ রাজসাংশাৎ পাণীন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। বহ্নেঃ রাজসাংশাৎ পাদেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। জলস্য রাজসাংশাৎ উপস্থেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। পৃথিব্যা রাজসাংশাৎ গুদেন্দ্রিয়ং সম্ভূতম্। এতেষাং সমষ্টিরাজসাংশাৎ পঞ্চ প্রাণাঃ সম্ভূতাঃ॥

পূর্ব্বে আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের সাত্ত্বিকাংশসম্ভূত পদার্থনিচয়ের বিবরণ প্রদত্ত হইয়াছে, এক্ষণে উহাদের রাজসাংশজাত দ্রব্যসমূহের বিষয় বর্ণিত হইতেছে। আকাশের রাজসাংশ হইতে বাগিন্দ্রিয় (বাণী), বায়ুর রাজসাংশ হইতে পাণীন্দ্রিয় (হস্ত), বহ্নির রাজসাংশ হইতে পাদেন্দ্রিয় (পাদ) জলের রাজসাংশ হইতে উপস্থেন্দ্রিয় (লিঙ্গ), এবং পৃথিবীর রাজসাংশ হইতে পায়ু ইন্দ্রিয় (গুহ্য) সমুদ্ভূত হইয়াছে। আর এই আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের সমষ্টির রাজসাংশ হইতে পঞ্চপ্রাণের সৃষ্টি হইয়াছে। পঞ্চকর্ম্মেন্দ্রিয় ও পঞ্চপ্রাণ এই দশ পদার্থ পঞ্চতত্ত্বের রাজসগুণজাত।

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং তামসাংশাৎ পঞ্চীকৃতপঞ্চতত্ত্বানি ভবন্তি। পঞ্চীকরণং কথমিতি চেৎ—এতেষাং পঞ্চমহাভূতানাং তামসাংশ-

স্বরূপমেকৈকং ভূতং দ্বিধা বিভজ্য একমেকমর্দ্ধং পৃথক্ তূষ্ণীং ব্যবস্থাপ্যাপরমপরমর্দ্ধং চতুর্দ্ধা বিভজ্য স্বার্দ্ধমন্যেষর্দ্ধেষু স্বভাগ-চতুষ্টয়সংযোজনং কার্য্যং, তদা পঞ্চীকরণং ভবতি, এতেভ্যঃ পঞ্চীকৃতপঞ্চমহাভূতেভ্যঃ স্থূলশরীরং ভবতি, এবং পিণ্ড-ব্রহ্মাণ্ডয়োরৈক্যং সম্ভূতম্ ॥

এই পঞ্চতত্ত্বের তামসাংশ হইতে পঞ্চীকৃত পঞ্চতত্ত্বের উৎপত্তি হয়। যদি বল, পঞ্চীকরণ কিরূপে হয়? এ প্রশ্নের উত্তরে বলা হই-তেছে ;—এই পঞ্চমহাভূতের তমোগুণাংশকে দুই ভাগে বিভক্ত করিয়া পৃথক্ পৃথক রাখ ; একভাগ অর্থাৎ পঞ্চমহাভূতের অর্দ্ধ এরূপভাবে রক্ষিত করিতে হইবে যে, ঐ অর্দ্ধের আর অংশ করা হইবে না। তারপর ঐ পঞ্চমহাভূতের দ্বিতীয়ার্দ্ধকে প্রত্যেকে চারিভাগে বিভক্ত করিয়া পূর্ব্বার্দ্ধের এক এক ভাগে মিশাও। এইরূপ করিলেই পঞ্চীকরণ হইবে। এই পঞ্চীকৃত পঞ্চমহাভূত হইতেই স্থূলশরীরের উৎপত্তি হয় এবং এইরূপ মিশ্রণেই পিণ্ড ও ব্রহ্মাণ্ডের ঐক্য সাধিত হইয়াছে।

এই মিশ্রণ এরূপভাবে করিতে হইবে যে, পৃথিবীর অংশ পৃথিবীতে, জলের অংশ জলে, তেজের অংশ তেজে, বায়ুর অংশ বায়ুতে এবং আকাশের অংশ আকাশে মিশিবে না। [চিত্রে বিশেষ দ্রষ্টব্য]।

পঞ্চীকরণ চিত্র।

পৃথ্বী	জল	তেজ	বায়ু	আকাশ	পঞ্চভূত।
৮	৮	৮	৮	৮	মনে কর, প্রত্যেক ভূতের রাজস অংশ ৮, ইহাকে অর্দ্ধাংশ করিতে হইবে।
৪	৪	৪	৪	৪	অর্দ্ধাংশ, এই অর্দ্ধাংশকে পৃথক্ রাখ।
৪	৪	৪	৪	৪	এই অর্দ্ধাংশের প্রত্যেকটীকে চারিভাগে বিভক্ত কর।
০	১	১	১	১	প্রথমে অর্দ্ধাংশ পৃথিবীকে চারিভাগে বিভক্ত কর।
১	০	১	১	১	অর্দ্ধাংশ জলকে চারিভাগ কর।
১	১	০	১	১	অর্দ্ধাংশ তেজকে চারিভাগ কর।
১	১	১	০	১	অর্দ্ধাংশ বায়ুকে চারিভাগ কর।
১	১	১	১	০	অর্দ্ধাংশ আকাশকে চারিভাগ কর।
৪	৪	৪	৪	৪	একণে উপরে যে প্রত্যেকের অর্দ্ধাংশ আছে, এক এক অংশ লইয়া উহাতে মিশাও। দেখিও যেন পৃথ্বীতে পৃথ্বী, জলে জল, তেজে তেজ, বায়ুতে বায়ু ও আকাশে আকাশ না মিশে।
৮	৮	৮	৮	৮	এইবার দেখ পূর্ণ ৮ অংশ হইল।

স্থূলশরীরাভিমানি জীবনামকং ব্রহ্মপ্রতিবিম্বং ভবতি, স এব জীবঃ প্রকৃত্যা স্বস্মাদীশ্বরং ভিন্নত্বেন জানাতি, অবিদ্যোপাধিঃ * সন্ আত্মা জীব ইত্যুচ্যতে ॥

স্থূলশরীরাভিমানী জীব ব্রহ্মের প্রতিবিম্ব, আর অবিদ্যোপাধিযুক্ত অর্থাৎ অজ্ঞানাচ্ছন্ন আত্মাকেই জীব কহে। এই জীব প্রকৃতি অর্থাৎ অবিদ্যার সহিত মিলিত হইলেই আপনা হইতেই ঈশ্বরকে পৃথক্ বলিয়া বিদিত হয়। যেমন কলসীস্থিত জলমধ্যে সূর্য্য-প্রতিবিম্ব পতিত হওয়ায় দুইটী সূর্য্য হয়, ঘটনাশে প্রতিবিম্ব বিনষ্ট হইয়া তাহা একই সূর্য্যে পরিণত হয়, তদ্রূপ জীবরূপ প্রতিবিম্বের অবিদ্যা বিনষ্ট হইলে জীবও ব্রহ্মভাব প্রাপ্ত হয়। অবিদ্যাবশে জীব স্থূল সূক্ষ্মাদি শরীর ধারণ করে, বিষয়ানন্দসুখ ইচ্ছা করে এবং অনেকানেক বিমিশ্রিত কর্ম্ম করিয়া সুখ-দুঃখ স্বর্গ-নরক প্রভৃতি কর্ম্মফল ভোগ করিয়া থাকে।

মায়োপাধিঃ † সন্ ঈশ্বর ইত্যুচ্যতে। এবমুপাধিভেদাজ্জীবে-

---

* যাহার সত্ত্বগুণ অধিক এবং রজ ও তমোগুণ ন্যূন, তাহাকে মায়া কহে; আর যাহার তমোগুণ অধিক সত্ত্ব ও রজোগুণ কম, তাহার নাম অবিদ্যা অর্থাৎ অজ্ঞান শরীরাভিমানী আত্মা এই অবিদ্যায় আচ্ছন্ন হইয়া জীবসংজ্ঞা লাভ করে; আর এই অবিদ্যায় ব্রহ্মের প্রতিবিম্ব পতিত হইলে অবিদ্যা নষ্ট হইয়া জীব ব্রহ্মরূপ প্রাপ্ত হয়।

† ব্রহ্মই উপাধিবিশিষ্ট হইয়া জীব ও ঈশ্বরসংজ্ঞায় অভিহিত হন্। তন্মধ্যে প্রভেদ এই যে, যখন অবিদ্যাচ্ছন্ন হইয়া জীবোপাধি প্রাপ্ত হন, তখন তাঁহার সৃষ্ট্যাদি সামর্থ্য থাকে না; আর যখন মায়োপাধি প্রাপ্ত হইয়া ঈশ্বর-সংজ্ঞালাভ করেন, তখন তাঁহাতে ঐ সকল শক্তি বিদ্যমান থাকে। এ বিষয়ে বিবেকচূড়ামণিতে একটী কারিকা দৃষ্ট হয় যথা—"রাজ্যং নরেন্দ্রস্য ভটস্য খেটকং তয়োরপোহে ন ভটো ন রাজা।"

শ্বরভেদদৃষ্টির্যাবৎপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তাবৎপর্য্যন্তং জন্মমরণাদিরূপ-সংসারো ন নিবর্ত্ততে। তস্মাৎ কারণাৎ ন জীবেশ্বরয়োর্ভেদ-বুদ্ধিঃ কার্য্যা ॥

জীব মায়ারূপ উপাধিযুক্ত হইলে তাহাকে ঈশ্বর কহে। এইরূপ উপাধিভেদে যে পর্য্যন্ত জীব ও ঈশ্বরে ভেদদৃষ্টি থাকে, তত কালই জন্মমরণাদি সংসার নিবৃত্ত হয় না। অতএব জীব ও ঈশ্বরে ভেদ-বুদ্ধি কর্ত্তব্য নহে।

জীবেশ্বরয়োরৈক্যম্।

ননু সাহঙ্কারস্য কিঞ্চিজ্‌জ্ঞস্য জীবস্য, নিরহঙ্কারস্য সর্ব্বজ্ঞে-শ্বরস্য তত্ত্বমসীতি মহাবাক্যাৎ কথমভেদবুদ্ধিঃ স্যাদুভয়োর্ব্বিরুদ্ধ ধর্ম্মাক্রান্তত্বাৎ ॥

এক্ষণে আর এক সন্দেহ উপস্থিত হইতেছে, তাহা এই ;—জীব অহঙ্কারযুক্ত ও অল্পজ্ঞ ; ঈশ্বর নিরহংকার ও সর্ব্বজ্ঞ ; অতএব এই বিরুদ্ধ ধর্ম্মাক্রান্ত উভয় জীব ঈশ্বরে "তত্ত্বমসি" * এই মহাবাক্যের অভেদ জ্ঞান

এতাবুপাধী পরজীবয়োস্তয়োস্তয়োরপোহে ন পরো ন জীবঃ ॥" অর্থাৎ রাজার রাজ্য আর ভটের (সেনার) খেটকই (অস্ত্রবিশেষ) বিশিষ্ট উপাধি ; রাজ্যনাশে রাজার রাজত্ব ও খেটকাস্ত্রনাশে ভটের ভটত্ব যেমন থাকে না, পরন্তু মনুষ্যত্ব মাত্রই থাকে ; তদ্রূপ সর্ব্বজ্ঞত্ব অল্পজ্ঞত্বরূপ উপাধিনাশে জীবাত্মার ও ঈশ্বরের জীবত্ব ও ঈশ্বরত্ব বিনষ্ট হয়—অর্থাৎ ব্রহ্মভাবই বিদ্যমান থাকে।

* কথাটা আর একটু খুলিয়া বলি :—প্রথমতঃ 'তত্ত্বমসি' এই শব্দটাতে তিনটী পদ রহিয়াছে—(১) তৎ (২) ত্বম্ এবং (৩) অসি। তৎ শব্দের অর্থ—সেই, ত্বম্—তুমি ও অসি—আছ ; মিলিত অর্থ—সেই তুমি আছ। গীতাতে উক্ত হইয়াছে—"ওঁ তৎ সৎ ইতি নির্দ্দেশো ব্রহ্মণস্ত্রিবিধঃ স্মৃতঃ" অর্থাৎ ওঁ তৎ সৎ এই শব্দত্রয় ব্রহ্মের

কিরূপে হয়? অন্ধকার ও রবিকিরণের যেমন ঐক্য সম্ভবে না, তদ্রূপ ইহাতেও অভেদজ্ঞান অসম্ভব হইয়া উঠিতেছে।

বাচক। রামগীতায় লক্ষ্মণকে উপলক্ষ করিয়া উক্ত হইয়াছে—"তত্ত্বংপদার্থৌ পরমাত্ম-জীবকৌ" অর্থাৎ তৎ ও ত্বম্ যথাক্রমে পরমাত্মা ও জীবাত্মার নাম। এক্ষণে তৎশব্দে ব্রহ্মত্বের উপলব্ধি হইল; আর 'ত্বম্' পদে জীব বুঝা গেল, কাজেই "তত্ত্বমসি" বাক্যে বৈলক্ষণ্য আসিয়া পড়িল। এস্থলে লক্ষণা না করিয়া উপায় নাই, আর এইজন্যই পরেই বলিব,—'ত্বম্ পদটী জীববাচ্য হইলেও লক্ষণা দ্বারা ইহাতে শুদ্ধ চৈতন্যেরই উপলব্ধি হইতেছে। রামগীতায় আর একস্থানে আছে—"প্রত্যক্‌পরোক্ষাদিবিরোধমাত্মনোর্বিহায় সংগৃহ্য তয়োশ্চিদাত্মতাম্। সংশোধিতং লক্ষণয়া চ লক্ষিতং জ্ঞাত্বা স্বমাত্মানমথাদ্বয়ো ভবেৎ॥" অর্থাৎ আত্মার প্রত্যক্ পরোক্ষাদি বিরোধ পরিহারপূর্ব্বক লক্ষণ দ্বারা লক্ষিত-সংশোধিত চিদাত্মা গ্রহণ করত স্বীয় আত্মা বিদিত হইয়া অদ্বয় অর্থাৎ দ্বৈতহীন হইবে। এখানে "তত্ত্বমসি" বাক্যে বিরোধ উপস্থিত না হইয়াছে এমন নয়। বিরোধ—'তৎ' শব্দ পরোক্ষবিধায়ী সর্ব্বনাম, আর 'ত্বম্'শব্দ অপরোক্ষবিধায়ী সর্ব্বনাম; এবং 'অসি' বর্ত্তমান বোধিকা ক্রিয়া। অতএব পরোক্ষ ও অপরোক্ষবাচ্য শব্দদ্বয়ে মহান্ বিরোধ দৃষ্ট হইতেছে। এক্ষণে লক্ষণা করিতে হইবে। লক্ষণা ত্রিবিধ—জহল্লক্ষণা, অজহল্লক্ষণা ও নিরূঢ়লক্ষণা। এখানে জহল্লক্ষণা অসম্ভব হইয়া উঠে; কেননা উপাধি ছাড়িয়া দিলে জীব ও ঈশ্বরে একাত্মতা বিদ্যমান, সুতরাং স্বার্থপরিত্যাগ হয় না। অজহল্লক্ষণা করিতে গেলে অতিরিক্ত অন্য পদার্থের আরোপ করিতে হয়, সুতরাং পূর্ব্বোক্ত পরোক্ষাপরোক্ষ বিরোধ থাকিয়া যায়। নিরূঢ়লক্ষণার এখানে কোনই প্রাপ্তি দেখা যায় না, সুতরাং অনালোচ্য। তবেই অতিরিক্ত একটী ভাগলক্ষণা করিতে হইল। ভাগলক্ষণা যথা—"সোঽয়ং দেবদত্তঃ" অর্থাৎ সেই এই দেবদত্ত। এখানে 'সঃ' 'অয়ং' এই উভয় পদেরই লক্ষ্য দেবদত্ত, এস্থলে যেরূপ 'সঃ' কিংবা 'অয়ং' এই পদদ্বয় ছাড়িয়া দিয়া দেবদত্ত পদার্থের উপপত্তি করিয়া লইতে হয়, 'তত্ত্বমসি' স্থলেও তদ্রূপ 'তৎ' ও 'ত্বম্' এই শব্দ-দ্বয় পরিত্যাগ করিয়া কেবলমাত্র 'অসি' পদদ্বারাই 'তত্ত্বং' এই পদদ্বয়ের ব্রহ্মমাত্র উপপত্তি করিয়া লইতে হইবে। কেননা উভয়েরই লক্ষ্যার্থ ব্রহ্ম।

ইতি চেন্ন, স্থূলসূক্ষ্মশরীরাভিমানি ত্বম্পদবাচ্যার্থমুপাধি-বিনির্ম্মুক্তং সমাধিদশাসম্পন্নং শুদ্ধং চৈতন্যং ত্বম্পদলক্ষ্যার্থঃ ॥

তাহা বলিতে পার না; কেন না 'ত্বম্' এই পদ স্থূল সূক্ষ্ম-শরীরাভিমানী জীবের বাচ্য হইলেও লক্ষণা দ্বারা ইহার লক্ষ্য—উপাধিনির্ম্মুক্ত সমাধিদশাসম্পন্ন শুদ্ধ চৈতন্যই হইতেছে।

এবং সর্ব্বজ্ঞত্বাদিবিশিষ্ট ঈশ্বরস্তৎপদবাচ্যার্থঃ। উপাধি-শূন্যং শুদ্ধচৈতন্যং তৎপদলক্ষ্যার্থঃ। এবঞ্চ জীবেশ্বরয়োশ্চৈতন্য-রূপেণাভেদে বাধকাভাবঃ।

এইরূপে সর্ব্বজ্ঞত্বাদিগুণবিশিষ্ট ঈশ্বর তৎপদবাচ্য এবং উপাধিশূন্য শুদ্ধ চৈতন্য তৎপদের লক্ষ্য। সুতরাং জীব ও ঈশ্বরে চৈতন্যরূপ অভেদ বুদ্ধি না হওয়ায় কোনই বাধা রহিল না—অর্থাৎ চৈতন্যরূপে জীব ও ঈশ্বর একই হইতেছেন।

জীবন্মুক্তত্বম্।

এবঞ্চ বেদান্তবাক্যৈঃ সদ্গুরূপদেশেন সর্ব্বেষপি ভূতেষু যেষাং সূক্ষ্মবুদ্ধিরুৎপন্না তে জীবন্মুক্তা ইত্যর্থঃ ॥

এইরূপ বেদান্ত-বাক্যাবলী দ্বারা এবং সদ্গুরুর উপদেশে যাঁহাদের সর্ব্বভূতে ব্রহ্মবুদ্ধি উৎপন্ন হইয়াছে, তাঁহারাই জীবন্মুক্ত, ইহাই সিদ্ধান্ত।

নন্বু জীবন্মুক্তঃ কঃ?

যথা দেহোঽহং পুরুষোঽহং ব্রাহ্মণোঽহং শূদ্রোঽহমস্মীতি দৃঢ়নিশ্চয়স্তথা নাহং ব্রাহ্মণঃ ন শূদ্রো ন পুরুষঃ কিন্ত্বসঙ্গঃ